உ

ஓம்.

தத்ஸத்.

பரப்பிரஹ்மணே நம:.

ஸ்வாமி

விவேகாநந்தர்

அருளிச்செய்த

ராஜயோகம்.

(தமிழ் மொழி பெயர்ப்பு)

இது

ஸ்ரீ கோவிலூர் மடாலயம்

ஸ்ரீ இராம கிருஷ்ண சுவாமிக ளவர்களால்

மொழி பெயர்க்கப்பட்டு,

ம. ஷண்முக முதலியா ரவர்களால்

ஆங்கில புத்தகத்துடன் ஒப்பிடப்பட்டு,

சென்னை,

நோபில் அச்சியந்திரசாலையில்

பதிப்பிக்கப்பட்டது.

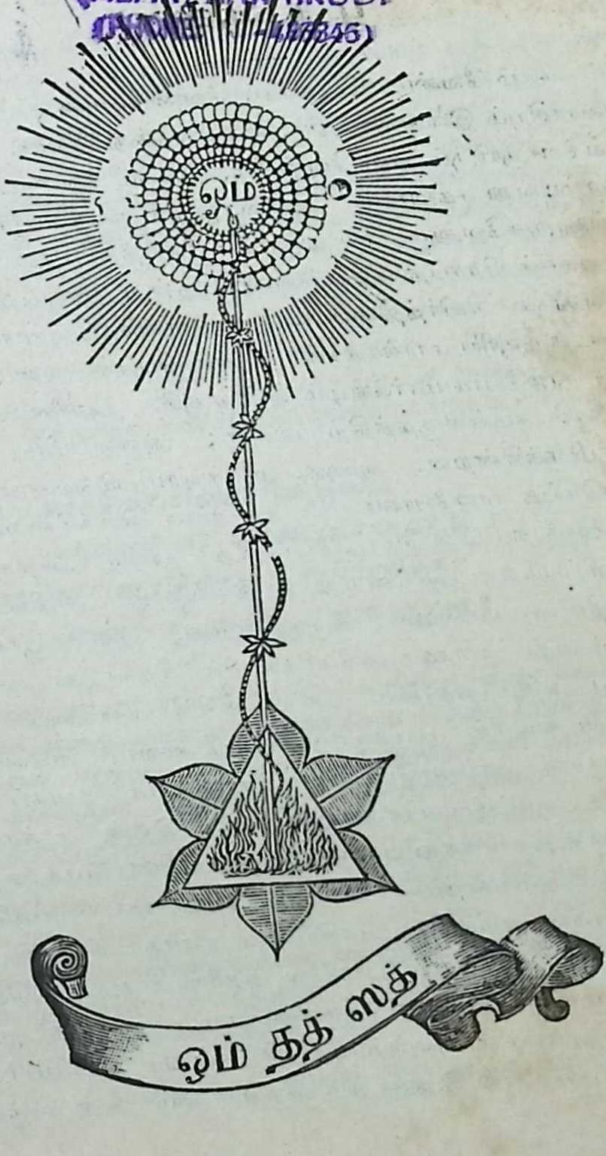
இரண்டாம் பதிப்பு.

1923

[ரூபாய் ஒன்று.



சுவாமி விவேகாநந்தா.


ஓம்
ஓம் தத் ஸத்

முகவுரை.

சுகம் வேண்டாம், துக்கம் வேண்டுமென்று கூறும் ஒரு ஜீவராசியும் இவ்வுலகத்தும், எவ்வுலகத்து மில்லை. இதனால் ஒவ்வோருயிரும் சுகம் வேண்டும், துக்கம் வேண்டாமென்றே விரும்புவது சகஜமாம். ஆனால், ஐயறிவோடு கூடிய மனிதர் எவ்வாறாகவேனும் சர்வ துக்கமும் நிவிர்த்தியாதல் வேண்டும், பரமசுகம் பிராப்தமாதல் வேண்டுமென்று விரும்புகின்றனர். சர்வதுக்க நிவிர்த்தியையும், பரமானந்தப் பிராப்தியையு மடைதற்குரிய மார்க்கங்கள் பலவாக விருக்கின்றன ; அவற்றுள் ராஜயோக மார்க்கமும் ஒன்றாகும். அதனை விளக்கும் நூல்கள் சம்ஸ்கிருதத்திற் பலவுள ; அவை மிகு கடினமாகவு மிருக்கின்றன. ஆனால், ஸ்ரீ ஸ்வாமி விவேகாநந்தர் அருளிச்செய்த ராஜயோகம் மிகு சுலபமாக விருக்கின்றமையின், அதனைத் தமிழில் மொழிபெயர்த்து ஈண்டு புஸ்தகரூபமாக வெளிப்படுத்தப்படுகின்றது. இவ்வுத்தம நூலின் மூலம் இங்கிலீஷ் பாஷையி லிருக்கின்றது. இதன் பூர்வபாகம், 1893-வது வருஷம் அமெரிக்காவில் சிக்காகோ நகரத்திற் கூடிய அதிமகத்தாகிய மதப்பிரதிநிதி மகாசபை முடிந்து அவ்விடங்களில் மகாத்மாவாகிய ஸ்ரீ ஸ்வாமி விவேகாநந்தர் சஞ்சாரஞ் செய்யும்போது "இராஜயோக"த்தைப் பற்றிச் செய்த எட்டுப் பிரசங்கங்களாம். இதன் உத்தரபாகம் இதனைத் தொடர்ந்து பதஞ்சலி மகரிஷியின் யோக சூத்திரங்களுக்கு இம்மகாத்மா செய்த ஓர் அனுபந்த மொழிபெயர்ப்பும் அதன் அதிவிசிஷ்டமாகிய ஒரு சுதந்தர வியாக்கியானமுமாம். இப் பூர்வபாகம் போலவே அதனையுந் தமிழிற் கொண்டுவர முயற்சி செய்து வருகின்றோம். இதனைத் தமிழில் மொழிபெயர்க்கப் பலரும் முயற்சி செய்தும் அதி கம்பீரமான விஷயமானதால் இதுகாறும் ஒருவராலும் அது சாத்தியமா

காமலிருந்தது. இப்போது இங்ஙனம் எழுதுவதற்கு எனக்கு உதவி புரிந்தது, மகாவித்வானும், ஆலுவாய் ஸ்ரீ நாராயண குருஸ்வாமிகளின் பிரதம மாணவரும் ஆகிய ஸ்ரீமான் "குமாரன் ஆசான்" அவர்களின் மலேயாள மொழிபெயர்ப்பே யாகும். இது மூல கிரந்தத்தையும் ஒத்து மொழி பெயர்க்கப்பட் டிருக்கின்றமையின், மூலத்திற்கு யாதொரு பேதகதியு மின்றியே யிருக்கின்றது. இவ்விஷயத்தில் அத்தியந்த சிரத்தையுடன் லோகோபகாரமாக வெளிப்படுத்தும்படி என்னைத் தூண்டி, மொழிபெயர்ப்பை மூலத்தோடொப்பிட்டுப் பார்த்து வேண்டிய உதவிபுரிந்து இப்புத்தகத்தை வெளிப்படுத்தியது மங்கலம் - ஷண்முக முதலியா ரவர்களாம். இராஜயோகத்தைப் பழகுவோர் அதி சுலபமாகவே அநுஷ்டிக்கத்தக்க முறைமை இந்நூலின்கண் மிகத் தெளிவாக எழுதப்பட் டிருக்கின்றது.

யோऽதிகாரிண: ஸர்வே
ப்ராணின: ஸர்வதா யத: ।
ஸாதுர்வா வ்யஸநோ வ்யாதியுக்தோ
யோவா ஸ்த்ரீ ஶூத்ர ஜந்மந: ॥

என்று சனற்குமார சம்ஹிதையிற் கூறியிருக்கின்றமையின், ஆன்மலாபத்தை அல்லது மோக்ஷத்தை விரும்புவோர் இராஜயோகத்தை எவ்வவஸ்தையிலும் அநுஷ்டிக்கலா மென்பது நன்கு விளங்கும். ஆசாரியர்கள் பிரத்தியேகமாக இராஜயோகத்திற்கு அதிகாரிகளை வகுத்துக் கூறாதது இதுபற்றியே யாம். இம் மொழிபெயர்ப்பைத் தமிழ்மக்கள் ஆதரவாகக் கொள்வார்களாயின், அதுவே எனது இம்முயற்சியின் பயனு மென நினைக்கின்றேன். இதில் யாதேனும் பிரமாதத்தா லுளவாம் பிறழ்ச்சிகளிருப்பின் அவற்றை அன்பர்கள் தயை கூர்ந்து தெரிவிக்கப் பிரார்த்தனை; அடுத்த பதிப்பில் அவற்றைத் திருத்தி அச்சியற்றுதல் கூடும்.

10-5-16. கோவிலூர் மடாலயம்-இராமகிருஷ்ண ஸ்வாமி.

இரண்டாம் பதிப்பின்

முகவுரை.

"உடம்பினைப்பெற்ற பயனாவ தெல்லாம் உடம்பினி லுத்தமனைக் காண் "பதாம் என்னும் அம்மையாரின் மூதுரையை அமெரிக்கா தேசத்தார்க்குக் கரதா மலகமெனத் தமது வாக்காலும், செய்கையாலும் காட்டியவர் சுவாமி விவேகாநந்தரே யாவர். உடம்பினில் உத்தமனைக் காண்பதற்கு ஞானநெறி முக்ய நெறியாமாயினும், அது யாவராலும் அடைதற்கரியதா யிருக்கின்றமை நோக்கி, சுவாமி விவேகாநந்தர் ராஜயோக மார்க்கத்தை அமெரிக்கர்க்கு உபதேசித்தருளி யிருக்கின்றார்; ஞானமலது கதி கூடாதாயினும் "யோகமொடுறங்குமவரே பாமுணர்ந்தார்", "யோகியர்க்கே ஞான மொழுங்காம்" என்னும் ஆப்தவசனங்களைக் கடைப்பிடித்தே ராஜயோக மார்க்கத்தைப் பல பிரகாரமாக உபதேசஞ் செய்திருக்கின்றார். சுவாமிகள் யோகத்திலிருந்தபடி யோகமார்க்கங்களை மேல்நாட்டார்க்கு உபதேசஞ் செய்திருக்கின்றார்கள். புருஷார்த்த ஹேதுவாயுள்ள யோகஞான மார்க்கங்களை யடைவதற்கு ஜிதேந்திரியத்வம் மிக முக்யமானதா மென்று தமது வாழ்க்கை நிலைமையையே ஒரு காட்டாகக் காட்டி யிருக்கின்றார். சாதனமின்றி யொன்றைச் சாதிக்க முடியாதென்னுங் கோட்பாட்டை யநுசரித்தே சுவாமிகள் பிராண மனங்களைத் தம்வசப் படுத்தும் மார்க்கங்களை இந்நூலில் சுவாமிகள் குருபதேசம்போல் குறிப்பாகவும், விளக்கமாகவும் காட்டி யிருக்கின்றார்கள். யோக மார்க்கம் பல பிரகாரமாகவிருக்கின்றதாயினும், அம்மார்க்கங்களை யநுஷ்டிப்பது கஷ்டசாத்தியமா மென்று கருதியே சுவாமிகள் ராஜயோகம் அநாயாசமாக அநுஷ்டிக்கத் தக்கதென்று கருத்துட்கொண்டு அதனையே உபதேசித்திருக்கின்றார்கள். சுவாமிகள் இந்நூலிற் கூறியிருக்கும் சாதநங்களை யநுஷ்டிப்பவர்கள் ராஜயோகிகளாவார்க ளென்பதிற் றடையில்லை. யோகமார்க்கத்தில் யாவர்க்கும் பிரீதி யிருக்கின்றதென்பது இந்நூலின் முதற்பதிப்புச் செலவாய் விட்டமையினாலேயே நிதரிசனமாம்.

1—6—1923. ம. ச.

கணேசாயநம :

ராஜயோகம்.

பாயிரம்.

விநாயக ஸ்துதி.

வன்னி நிழற்களி - றுன்னு மனத்திற்
கின்ன லொழிந்திடு - மன்னது வாய்மை. 1

நடராஜ ஸ்துதி.

மன்று ணடம்புரி - கின்ற மகேச !
வென்ற னுளத்திருள் - பொன்ற வருட்டா ! 2

பரமகுரு ஸ்துதி.

முன்னைமா மறைபுகன்ற மூலபஞ் சாக்கரத்தின்
நன்னய மானவட்டாக் கரத்தினன் னயமுங்காட்ட
இன்னதி லிருமையான வெழுத்தொடு முதலீறாக
வின்னருண் முத்துலிங்கப் பெயர்கொளு மிறைதாள்போற்றி.

குரு ஸ்துதி.

கார்வியந்திடு முத்துரா மப்பெயர்க் கனியைச்
சீருறைந்தநற் சிதம்பர தேசிகச் சுடரைத்
தேரிவர்ந்திடத் திருநடம் புரிந்தரு ளாண்ட
பார்புகழ்ந்திடும் வீரசே கரனையாம் பணிவாம். 4

பின்ன மாமறை யின்பொருட் பேற்றினை
யென்னு ளத்தே யிருக்க வருளினன்
மன்னு சுப்பைய மாதவ னின்னருண்
மின்னு பாத மிளிர்க்க வகந்தனின். 5

𑌵𑌿𑌵𑍇𑌕𑌾𑌨𑌨𑍍𑌦𑌯𑍋𑌗𑍀𑌨𑍍𑌦𑍍𑌰
𑌪𑍍𑌰𑌣𑍀𑌤𑌂 𑌯𑍋𑌗𑌶𑌾𑌸𑍍𑌤𑍍𑌰𑌕𑌮𑍍 ।
𑌕𑍃𑌤𑌂 𑌕𑌾𑌰𑍋𑌰𑌵𑌯𑍇𑌣
𑌵𑌿𑌶𑍇𑌷𑌾 𑌕𑍃𑌷𑍍𑌣𑌶𑌾𑌸𑍍𑌤𑍍𑌰𑌿𑌭𑌿𑌃 ॥
𑌤𑌦𑍍𑌭𑌾𑌷𑌾𑌵𑌿𑌭𑌵𑌾𑌯𑌾𑌹𑌂
𑌕𑌰𑍋𑌮𑌿 𑌸𑌾𑌧𑍁𑌹𑍇𑌤𑌵𑍇 ।
𑌵𑍀𑌰𑌶𑍈𑌵 𑌯𑍋𑌗𑍀𑌨𑍍𑌦𑍍𑌰𑌾
𑌵𑌸𑌤𑌾𑌦𑍍𑌭𑌾𑌨𑌵𑍇 𑌸𑌦𑌾 ॥

26-4

ஓம்

தத்சத்

பரப்பிரஹ்மணே நம:

ராஜயோகம்.

அல்லது

மனோநிக்கிரஹ வித்தை.

அத்தியாயம்—1.

அவதாரிகை.

நம்முடைய ஞானங்க ளெல்லாம் அனுபவத்தை யாதார மாகக் கொண்டனவாம். "அநுமானஞான" மென்பதுவும் வியாப்பியத்தினின்று வியாபகத்தையும், சாமாந்யத்தினின்று விசெஷத்தையு மூகித் தறிவதா மாதலின் அதனுதாரமு மனுபவமேயாம். சாட்சாத் சாஸ்திரங்கள் (Science) என்று சொல்லப்படுவனவற்றுள் தத்துவத்தை யெளிதாக ஜனங்க ளறிகின்றார்கள். ஏனெனின், அவை ஒவ்வொரு மனிதருடைய சொந்த அனுபவங்களை யொத்திருக்கின்றன. தத்துவ சாஸ்திரி எந்தப் பதார்த்தத்தின்கண்ணும் நம்பிக்கை வையுங்க ளென்று உங்களிடங் கூறவில்லை; ஆனால், அவனுடைய சொந்த அநுபவங்களின் பலனாகச் சில சித்தித் திருக்கின் றன; அவற்றின்கண் நியாயவாதஞ் செய்து தனது சித்தாந் தங்களை நம்பும்படி நம்மிடங் கூறுவானேயாயின், அது மனுஷ சாதாரணமாகிய யாதேனு மொரு அனுபவத்திற்கு

ஒத்ததாகவே யிருக்கும். உண்மையாகிய ஒவ்வொரு சாஸ்தி ரத்தின்கண்ணும் மனிதர் பொதுவாகக் கொள்ளத் தகுந்த சர்வ சாதாரணமாகிய ஒரு மூலதத்துவ மிருக்கின்றது; ஆதலின்,அதனினின்று மூகித்தறியப்பட்ட சித்தாந்தங்களின் யதார்த்த, அயதார்த்தங்களை யெளிதி லாராய்ந் தறிய நம்மால் முடியும். மதத்திற்கு அத்தகைய யாதேனு மோர் ஆதார முண்டா, இன்றாவென்பது பிரகிருதமாம்; இக் கேள்விக்கு உண்டென்றும், இன்றென்றும் நான் விடை கூறவேண்டியவ னாக விருக்கின்றேன். இவ்வுலகமுழுது மெண்ணி யிருக்கும் பிரகாரம் மதமென்பது பக்தியையும், விசுவாசத்தையு மாதா ரமாகக் கொண்டதாமென்று கூறப்படுகின்றது; அது பெரும் பான்மையும் பலவகையாய பிரதிஞ்ஞைகளை மாத்திர மடக் கிக்கொண் டிருக்கின்றது; இப்பலவாறாய பிரதிஞ்ஞைகளும் நம்பிக்கையை யாதாரமாகக்கொண் டிருக்கின்றமையினாற் றான், மதங்க ளியாவும் ஒன்றோ டொன்று வாக்குவாதஞ் செய்வதை நாம் காண்கின்றோம். மேகங்களின்மீது ஒரு சத் துவம் (கடவுள்) இருந்து உலக முழுதையு மாட்சி செய்கின்ற தென்று ஒருமனிதன் கூறி, அவனது பிரதிஞ்ஞையாகின்ற பிரமாணத்தை மாத்திர மாதாரமாகக் கொண்டு அதை நம்பும் படி யென்னைக் கேட்கின்றான். அங்ஙனமே, எனக்கும் என் னுடைய சொந்த அபிப்பிராயங்க ளிருத்தல் கூடும்; அவற்றை நம்புமாறு நான் அந்நியர்களிடத்துக் கூறுகின்றேன்; அவர் கள் காரணத்தை வினவின், அவர்களிடத்துக் கூறும்படியான எந்த விடையு மெனக்கின்று. இக்காரணத்தானே, இக்காலத் தில் மதத்திற்கும், அத்தியாத்ம சாஸ்திரங்களுக்கும் அபவாத முண்டாகின்றது. கற்றறிவுடைய ஒவ்வொருவரும் இங்ங னங் கூறுகின்றனர்:—"மதங்களும், அத்தியாத்ம சாஸ்திரங் களும் பரிசோதித் தறிய எக்காரணமு மின்றிய ஒருவித

அபிப்பிராயங்களின் மூட்டைகளாம். ஒவ்வொருவனும் அவ னவனுக்குப் பிரியமாகிய சொந்த அபிப்பிராயங்களைப் பிரசங் கிக்கின்றனன்''.

ஆயினும், மதத்தின்கண் ணிருக்கும் நமது நம்பிக்கைக் குப் பொதுவான ஆதாரமொன் றிருக்கின்றதென்று கூற வேண்டியதா யிருக்கின்றது; அது மதத்தின்கண் மனிதர்க் குப் பலதேயங்களில் நாநாவிதமாக விருக்கும் பிரதிஞ்ஞைகளை யும், அபிப்பிராயங்களையும் நியாமகப்படுத்துகின்றது. அவற் றை யெல்லாம் ஆராய்ந்து செல்லுங்கால், அவையும் பொது வாகிய அநுபவத்தை யாதாரமாக வுடையனவா மென்பதை நாம் காண்போம். இதைத் தெளிவிக்கும் பொருட்டு முதலா வது உலகத்தின்கண் ணுள்ள விவிதங்களாகிய எல்லா மதங் களையும் பிரித்து நோக்கும்படி நான் உங்களிடங் கூறுவேன்; அவை யிரண்டுவிதமாகப் பிரிக்கப்பட் டிருக்கின்றன வென்று நீங்கள் காண்பீர்கள். அவற்றுள், ஒன்று கிரந்தத்தை யாதார மாக வுடையது, மற்றொன்று கிரந்த மின்றியது. கிரந்த முடையனவோ, மிகப் பிரபலங்களும் அநேகரால் அநுசரிக் கப் படுவனவுமாம்; கிரந்த மின்றியவை பெரும்பான்மையும் நாசத்தை யடைந்து விட்டன; நாசமாகாத சில மதங்கள் நவீனமென் றறியப்படுகின்றன. அவற்றை யனுசரிப்பவர்க ளும் மிகக் குறைவாம். ஆயினும், அவ்வியாவற்றின்கண் ணும், அவை யறிவிக்குந் தத்துவங்கள் யாவுஞ் சில பிரத்தி யேக மனிதர்களின் அநுபவங்களது பலமாமென்னும் ஓர் அபிப்பிராய ஒற்றுமையை நாம் காண்கின்றோம். கிரிஸ்தவன், தனது மதத்தை நம்புங்களென்றும், ஒரு கடவுளை நம்புங்க ளென்றும், கிரிஸ்துவை ஓர் ஈசுவர அவதாரமென்று நம்புங் களென்றும், ஓர் ஆன்மாவையும், அவ்வான்மாவின் விசிஷ்ட மாகிய ஓர் அவஸ்தாந்தரத்தையும் நம்புங்களென்றும் உங்க

ளிடத்துக் கூறுகின்றான்; தன் நம்பிக்கைக்குக் காரண மவ னுற் கூற முடியாது. ஆனால், கிரிஸ்துமதத்தி னுதாரத்தை யாராய்ந்து செல்லுங்கால், அஃது அநுபவத்தை யாதார மாகக்கொண் டுண்டாயதா மென்று உங்களுக்குப் புலப்படும். ஏனெனின்? கிரிஸ்து, கடவுளைக் கண்டேனென்று கூறினார். அவரது சிஷ்யர்கள் தங்களுக்கு ஈசுவர சாக்ஷாத்கார முண் டாயதென்று கூறினார்கள். இங்ஙனமே புத்தமதமும் புத்தரது அநுபவத்தை யாதாரமாகக்கொண் டிருக்கின்றது; அவர் சில தத்துவங்களை யனுபவித்து, அவற்றை யாராய்ந்து பார்த்து, அவற்றோடு பழகி, அவற்றை யுலகத்திற் பிரசங்கித்த னர். இந்துக்களின் மதமு மிவ்வாறேயாம். அவர்களுடைய நூற்களில் அவற்றின் கர்த்தாக்களாகிய ரிஷிகள் அல்லது ஞானிகள் தாங்களுஞ் சில தத்துவங்களை யநுபவித் தறிந்தோ மென்று கூறுகின்றார்கள். அவற்றை யவர்கள் பிரசங்கித்தார் கள். ஆதலின், உலகத்தின்கண் ணுள்ள எல்லா மதங்களும் பிரத்தியக்ஷாநுபவமாகின்ற வஜ்ரம்போ லுறைப்புள்ள ஒரே ஞானதார சிலையின்கண் ஸ்தாபிக்கப்பட் டிருக்கின்றனவென் பது வெளிப்படையாம். எல்லா மதாசாரியர்களும் ஈசுவர னைச் சாக்ஷாத்கரித்தார்கள்; தங்களுடைய சொந்த ஆன் மாக்களைக் கண்டார்கள்; நித்தியத்வம் தம்முடைய எதிர் கால ஸ்திதியென் றுணர்ந்தார்கள்; அவர்கள் பார்த்ததை உபந் யாசஞ் செய்தார்கள். எல்லா மதாநுசாரிகளும் இக்காலங் களில் ஒரு பிரத்யேகமான வாதத்தைச் செய்கின்றார்கள். அஃ தாவது :—முற்கூறிய பிரத்தியக்ஷ மதாநுபவங்கள் இக்கா லத்தில் அசாத்தியங்களா மென்பதாம். எவர்களுடைய பெயர்களை மதங்கள் தலைக்கொண் டிருக்கின்றனவோ, அம் மதங்களின் முதல் ஸ்தாபகர்களாகிய அச்சிலருக்கே அது சாத்தியமாக விருந்தது. இக்காலத்து அத்தகைய வனுபவங்

கள் பிரத்தியக்ஷமாகக் காணப்படாமையின், மதத்தை ஜனங்கள் இக்காலத்தில் விசுவாசத்தான் மாத்திர மங்கீகரித்தல் வேண்டும். நாமிதை முற்றிலும் நிராகரிக்கின்றோம்; ஞானத்தின் யாதேனுமொரு பிரத்யேகப் பிரிவிலுட்பட்ட ஓர் அநுபவம் இவ்வுலகத்தில் ஒருகாலுண்டானதாயின், அவ்வனுபவம் அதன் முன்னரும் அநேக லக்ஷமுறை யுண்டானதா மென்பதும், இன்ன மாவர்த்தித்து என்றென்றைக்கு முண்டாய்க்கொண் டிருக்கு மென்பதும் அவசியஞ் சித்தமாம். ஏக ரூபத்தன்மை பிரகிருதியின் ஸ்திரமாகிய நியமமாம்; ஆதலின், ஒருகால் சம்பவித்தது எக்காலுஞ் சம்பவிக்கும்.

ஆதலின், மதமென்பது புராதன காலங்களிலுள்ள அனுபவங்களை மாத்திர மாதாரமாகக்கொண் டுண்டானதன்றென்றும், ஆனல், அவ்வனுபவங்களின் சாக்ஷாத்காரமுண்டாகும் பரியந்த மொருவனு முண்மையாகிய மதஸ்தனன்றென்றும், யோகசாஸ்திரம் நமக்கு இத்தகைய சாக்ஷாத்காரங்களுண்டாவதற் குரிய வழிகளை யுபதேசிக்கின்றதென்றும், அநுபவித்தறியுமுன் மதத்தைப்பற்றிப் பிரலாபிப்பது பயனற்றதாமென்றும் யோகசாஸ்திரத்தின் ஆசிரியர்கள் கூறுகின்றனர்கள். என் கடவுளை முன்னிட்டு இத்துணை உபத்திரவங்களும், சண்டைகளும், மச்சரங்களும் ஏற்படவேண்டும்? மற்றெக்காரணத்தாலு முண்டானதைவிட மிகுதியாக இரத்தஞ் சொரிதல் ஈசுவரனை முன்னிட்டு உண்டாயிருக்கின்றது; அது ஜனங்கள் மதாநுபவங்களி னுற்பத்திஸ்தானங்களில் பிரவேசித்து அறியாமையினலாம்; அவர்கள் தங்கள் மூத்தோர்களின் வார்த்தைகளை மனத்தால் மாத்திர மங்கீகரித்துத் திருப்தியை யடைந்து அந்நியரையு மவ்வாறே நம்பும்படி செய்தார்கள். தானனுபவித்தறியாத ஓரான்மா வுண்டென்றும், அப்பிரத்தியக்ஷமாக ஒரு கடவு

ளுண்டென்றுங் கூற ஒருவனுக்கு என்ன நியாய மிருக்கின்றது? ஒரு கடவு ளிருப்பாரேயாயின் அவரை நாம் காணல் வேண்டும்; ஓர் ஆன்மா வுண்டெனின், அது நம்மனுபவத்திற்கு விஷயமாதல் வேண்டும். அன்றாயின், நம்பாம லிருப்பதுவே நலமாம். ஒரு கபட பக்தனா யிருப்பதிலும், ஒரு பிரசித்த நாஸ்திகனா யிருப்பதே உத்தமமாம். இக்காலத்தில் வித்வான்க ளெனப்படுபவர்களின் அபிப்பிராயமாவது:—மதமும், அத்தியான்ம சாஸ்திரங்களும், ஒரு பரமான்மாவைப் பற்றிய எல்லா விசாரங்களும், நிரர்த்தக மென்பதாம். முறி (அற்ப) வித்வான்களி னபிப்பிராயமாவது:—இவற்றிற்கு வாஸ்தவமாகிய ஓர் ஆதாரமு மின்றென்பதும், ஆனால் உலகத்திற்கு நன்மை செய்தற்குரிய பல முடைய பிரோக சக்திகளை யுடைத்தா யிருக்கும் கௌரவமாத்திரந்தா னிருக்கின்ற தென்பதுமாம். மனிதர் ஒரு கடவுளிருக்கின்றா ரென்னும் நம்பிக்கை யுடையவர்களா யிருப்பார்களாயின், அவர்கள் நல்லவர்களும், நல்லொழுக்க முடையவர்களும், அது வாயிலாகத் தகுதியுடைய குடிகளுமாவர். இவ்வித அபிப்பிராயத்தை வைத்துக்கொண் டிருப்பதனால் நாமவர்கள் மீது குற்றஞ் சொல்லுவதற் கிடமில்லை. ஏனெனின், அவர்களுக்குக் கிடைக்கின்ற மதோபதேசங்கள் யாவும் வெறும் பொருளின்றியதும், அசம்பந்தமாகிய வீண் மொழிகளின் அந்தமின்றிய சர்வித சர்வணத்தில் (மென்றதை மீண்டும் மெல்லுதலில்) நம்பிக்கை வைக்க வேண்டு மென்பது மாத்திரமுமாம். அவர்கள் வெறும் வார்த்தைகளை மாத்திரம் ஆசிரயித்திருக்குமாறு செய்யப்படுகின்றார்கள். அவர்கள் அவ்வாறு செய்தல் கூடுமோ? அவர்கள் அவ்வாறு செய்யக் கூடுமாயின், மனித சுபாவத்தைக் குறித்து எனக்கு அற்பமேனும் மதிப்பிருக்க மாட்டாது. மனிதன் உண்மையை

விரும்புகின்றான்; தானே அதனை அநுபவித்தறிய விரும்புகின்றான்; அதனைக் கிரஹிக்கவும், சாக்ஷாத்கரிக்கவும், தன்னுடைய அந்தரான்மாவால் அதை அடையவும் விரும்புகின்றான்; அப்பொழுது தான் "சர்வ சம்சயங்களும் நீங்கும்; அந்தகாரமெல்லாம் நீங்கும்; (ஹிருதயத்தின்) வக்ரத்தன்மை யெல்லாம் நேராகும்" என்று வேதங்கள் முறையிடுகின்றன. "ஹே! நித்தியர்களாகிய புத்ரர்களே! மிகவும் உந்நத ஸ்தானத்தி விருப்பவர்களே! இதோ வழி கண்டு பிடிக்கப்பட் டிருக்கின்றது; இவ்வெல்லா அந்தகாரங்களினின்றும் நீங்க ஒருவழி இருக்கின்றது; அஃதாவது அந்தகாரங்களுக் கெல்லா மதீதமா யிருக்கும் அவனைச் சாக்ஷாத்கரிப்பதேயோம்; வேறு வழியின்று." மதத்தின் தத்துவத்தை அடையும் பொருட்டுப் பிரவிர்த்தி யோக்கியமும், சாஸ்திரீய ரீதியில் நிர்மாணஞ் செய்யப்பட்டதுமாகிய ஒரு மார்க்கம் மனுஷ்ய வர்க்கத்திற்குக் காட்டிக் கொடுக்க வேண்டும் என்பதே இராஜயோக சாஸ்திரத்தின் முக்கிய உத்தேசமாம்.

ஒவ்வொரு சாஸ்திரத்திற்கும் அதனதன் பிரத்தியேகமாகிய தத்துவ விசாரக் கிரமம் இருத்தல் வேண்டும். நீங்கள் ஒரு ஜோதி சாஸ்திரக்ஞராக வேண்டுமாயின், உட்கார்ந்து, ஜோதி சாஸ்திரமே! ஜோதி சாஸ்திரமே!! என்றழுதால் அஃது ஒருகாலும் உங்களிடத்து வாராது. ஆனல் நீங்கள் ஜோதி சாஸ்திரக்ஞராக வேண்டுமாயின், நீங்கள் நட்சத்திர பங்களாவில் (Observatory) சென்று, தூர தரிசினி (தூலக் கண்ணாடி)யை எடுத்து நட்சத்திரங்களினதும், கிரகங்களினதும், ஸ்திதி கதிகளைப்பார்த்து ஞானம் பெறல்வேண்டும். அதன் பின்னர், நீங்கள் ஜோதி சாஸ்திரஞ்ஞ ராவீர்கள். இங்ஙனமே ரசதந்திரத்திலும் • ஒரு பிரத்தியேகமாகிய கிர

மத்தை அநுசரிக்கவேண்டியதாக விருக்கின்றது. நீங்கள் வஸ்து சோதனைச் சாலையில் (Laboratory) சென்று பல திரவியங்களையும் எடுத்து அவைகளைப் பரஸ்பரம் சேர்த்து ஒன்றுக்கிப் பரீக்ஷித்துப் பார்த்தல் வேண்டும்; அதினின் றும் ரசதந்திரத்தின் ஞான முண்டாம். இங்ஙனமே, ஒவ் வொரு சாஸ்திரத்திற்கும் அதனதன் சொந்த அப்யாசக் கிர மங்க ளிருத்தல் வேண்டும். இராஜயோக சாஸ்திரத்திற்கும் அங்ஙனமே சொந்த அப்யாசக் கிரமங்க ளிருக்கின்றன. எத் தனையோ ஆயிரம் மதப் பிரசங்கங்களை நான் உங்கள் முன்னர்ச் செய்தல் கூடும். ஆயினும், யோக அப்யாஸக் கிரமங்களை நீங் கள் முன்னர்ப் பழகினாலன்றி அவற்றால் உங்களை ஒரு மத விசுவாசியாகச் செய்தல் முடியாதாம். எல்லாக் காலங்களிலும், எல்லாத் தேசங்களிலும் இருந்த ரிஷீஸ்வரர்கள் பிரதிபா தித்த மதத்தினது உண்மையை யறிதற்குரிய மார்க்கங்க ளிவைதாம். அவர்கள் பரிசுத்தர்களும், ஸ்வார்த்தத் தியாகி களும், உலகத்திற்கு நன்மைசெய்ய வேண்டு மென்பதன்றி, வேறோர் உத்தேசமு மில்லாதவர்களுமாக விருந்தார்கள். இந்திரிய ஞான கோசரத்தினும் மேலாகிய ஓர் உண்மையை அவர்கள் கண்டுபிடித் திருக்கின்றோமென்று கூறுகின்றார்கள்; அதனை நிரூபிக்கின்றோமென்று பிரதிஞ்ஞையுஞ் செய்கின் றார்கள். அவர்கள் உங்களிடம் கூறுவதாவது:—“இந்தக் கிரமத்தை அநுசரித்துச் சிரத்தையுடன் அப்யாசஞ் செய்யுங் கள்; அதன் பின்னர் நீங்கள் விரும்பிய பலனைக் காணுவிடின், அதன் பின்னரே இவ்வாதத்தின்கண் உண்மை யின்றென்று கூறுவது உங்களுக்குத் தகுதியாம்; அங்ஙனஞ் செய்வதற்கு முன், இப்பிரதிஞ்ஞைகளிலுள்ள உண்மையை நீங்கள் நிரா கரிப்பது நியாயமன்றாம்.” ஆகலின், விதிப்பிரகார முள்ள முறையை அநுசரித்து விசுவாச பூர்வமாக நாம் அப்யாசஞ் செய்தல் வேண்டும்; அப்போது பிரகாசமுண்டாம்.

ஞானத்தைச் சம்பாதிப்பதில் நாம் சாதர்மிய (சமாந தர்மமுடைய)ஞானத்தை உபயோகப்படுத்துகின்றோம்; சாதர்மிய ஞானம் * நிரீக்ஷணத்தை ஆஸ்ரயித் திருக்கின்றது. முதலில் நாம் உண்மைகளை நிரீக்ஷிக்கின்றோம்; பின்னர் அவற்றின் சாதர்மியத்தை நிர்ணயிக்கின்றோம்; அதன் பின்னர், நமது நிகமனங்களை அல்லது, சித்தாந்த தத்துவங்களை யூகித்தறிகின்றோம். மனதைப்பற்றிய, மனிதனது அந்தரங்கப் பிரகிருதியைப்பற்றிய, அல்லது அதன் விசாரத்தைப்பற்றிய ஞானம், அதற்குள் நடந்துகொண்டிருக்கும் யதார்த்தங்களை நிரீக்ஷித்தறிவதற்குரிய சக்தி யுண்டாவது பரியந்தம், நமக்குண்டாகமாட்டாது. பாகிய வுலகத்தின் விஷயங்களை நிரீக்ஷித்தறிவது மிகவு மெளிதாம். வெளியிலுள்ள பிரகிருதியின் ஒவ்வொரு சூட்சும அம்சங்களையும் நிரீக்ஷித் தறிவதற்குரிய அநேக மாயிர முபகரணங்கள் கண்டுபிடிக்கப்பட்டு மிருக்கின்றன. ஆனால், ஆந்தர வுலகத்தில் நமக்கு உதவி செய்யக் கூடிய எந்த வுபகரணங்களுங் காணப்படவில்லை. ஆயினும், மனத்தைப் பற்றிய ஓர் உண்மையாகிய சாஸ்திரம் வேண்டுமாயின், நாம் நிரீக்ஷணந்தான் செய்யவேண்டுமென்பது நமக்குத் தெரியும். உண்மையாகிய தத்துவ விவேசனமின்றிய ஒரு சாஸ்திரமும் சம்பாவ்யமன்று; ஊகமாத்திரமாம். இதனாலேயே, எல்லா மனோதத்துவ சாஸ்திரஞ்ஞர்களும் முற்காலத்திலிருந்தே பரஸ்பரம் விவாதஞ் செய்துகொண் டிருக்கின்றனர். நிரீக்ஷணஞ் செய்யு முபாயங்களைக் கண்டுபிடித்த சிலரே அங்ஙனஞ் செய்யாதவர்களாவர்.

இராஜயோக சாஸ்திரத்தின் பிரதம வுத்தேசம் மனிதனுக்குத் தனது அந்தரங்க அவஸ்தைகளை நிரீக்ஷிப்பதற்குரிய உபாயங்களைக் கற்பிப்பதாம்; அத னுபகரணம் சாக்ஷாத் மனதே

* நிரீக்ஷித்தல் – கவனித்துப்பார்த்தல்.

யாமென்று கூறுகின்றது. மனத்தின் ஏகாக்கிரத் தன்மையாகிய சக்தியை நன்ருக நியமித்து, அதனை ஆந்தரவுலகத்தை நோக்குமாறு செய்தால், அது தன்னைத்தானே பிரித்துப்பார்க்கவும், நமக்குத் தத்துவங்களை வெளிப்படுத்திக் கொடுக்கவுஞ் செய்யும். மனத்தின் சக்திகள் பரந்த பிரபையின் கிரணங்கள் போலவாம். அவைகளை யேகாக்கிரப்படுத்தினல், அவை யாவற்றையும் பிரகாசிப்பிக்கின்றன. இஃதொன்றே அறிவிற்கு ஆதாரமாக நமக் கிருக்கின்றது. ஒவ்வொருவரும் ஆந்தரமும், பாஹியமுமாகிய உலகத்தின்கண் இதனை உபயோகிக்கின்றனர். ஆனல், ஒரு பௌதிக விஞ்ஞானி, பாஹிய உலகத்திற் பிரயோகிக்கும் இந்தச் சூட்சும நிரீக்ஷணத்தை மனோதத்வ சாஸ்திரஞ்ஞன், ஆந்தரத்திற் பிரயோகிக்கக் கூடியவனுக விருக்கின்றான். இதற்கு மிகுதியாகிய பழக்கம் அவசியமாம். நமது பாலப்பருவமுதல் நாம் பாகிய பதார்த்தங்களைப் பார்த்தறிவதற்கே பழகி யிருக்கின்றோம்; ஒருகாலும் ஆந்தர பதார்த்தங்களைப் பார்த்துப் பழகவில்லை. நம்மனோருட் பெரும்பான்மையோர்க்கும் உள்ளிருக்கும் யந்திரத்தின் கௌசலங் (அமைப்புக்) களைப் பார்த்தறியக்கூடிய சக்தி, பெரும்பான்மையும், நாசத்தையடைந்து விட்டது. மனத்தை யுள்ளே திருப்பி அதனைப் பகிர்முகத்திற் செல்லவொட்டாது தடுத்துப், பின்னர் அதனது சக்திகளை ஏகாக்கிரப்படுத்தி, அது தன் சுபாவத்தைத் தானே கண்டறிந்து, தன்னைத்தானே பிரித்துப் பார்க்குமாறு மனத்தின் சக்திகளை மனத்தின்கண்ணே செலுத்துதல் மிகவுங் கஷ்ட சாத்தியமாம்; ஆயினும், பிரஸ்துத விஷயத்தில் சாஸ்திரீயமாகக் கொள்ளத் தகுந்தது இவ்வொரு மார்க்கமேயாம்.

அத்தகைய அறிவால் பயன் என்னை? ஆனல், முதலில் அறிவைப் பெறுதலே அறிவின் மிகப்பெரிதாகிய பிரதிபல

மாம். இரண்டாவது, அறிவைப் பெறுவதனுல், பயனுமுண்டு; அது நம்முடைய சர்வ துக்கங்களையும் நிவிர்த்தி செய்யும்; தன்னுடைய சொந்த மனதைப் பிரித்துப் பார்க்கும்போது, ஒருகாலும் நாசமில்லாததும், இயல்பாகிய நித்திய பரிசுத்தமும், பரிபூரணமுமாகிய ஒன்று மனிதனுக்குத் தனக்குள்ளே எதிர்முகப்படும்; பின்னர் ஒருகாலும் அவன் துக்கியோ நிர்ப்பாக்கியவானே ஆகமாட்டான்; துக்கமியாவும் பயத்தினின்றும், பூர்த்தியாகாத இச்சையினின்றும் நமக்கு உண்டாகின்றன; ஆனல் மனிதன் தான் ஒருகாலும் மரணமடைவதின்றென்று காண்பன்; அதனல் அவனுக்கு மரணபயம் ஒருகாலுமுண்டாவதின்றும். அன்றியும், எப்பொழுது, அவன் தன்னைப் பரிபூரணனென்று அறிகின்றனே, அப்பொழுது மித்தையாகிய ஆசைகள் அவனுக்கு ஒருகாலுமுண்டாவதின்றும். இவ்விரண்டு பய காரணங்களின் அபாவத்தால் ஒருகாலும் பின்னர் அவனுக்குத் துக்கமுண்டாக மாட்டாது; இச்சரீரத்தோடுகூட விருக்கும்போதும் பரிபூரணமாகிய பரமானந்தப் பிராப்தி யுண்டாகின்றது.

மனத்தைப்பற்றிய ஞானத்தைச் சம்பாதிப்பதற்கு ஒரு மார்க்கந்தா னிருக்கின்றதென்று முன்னரே கூறியிருக்கின்றேம். அது ஏகாக்கிரத்தன்மை (சமாதி) யாம். ரசாயன சாஸ்திரஞ்ஞன், தன் தொழிற் சாலையி லிருந்து தன்மனதின் சர்வசக்திகளையும் ஏகாக்கிரப்படுத்தி, தான் பிரித்துப்பார்க்கின்ற பதார்த்தங்களில் அவற்றைச் செலுத்தி, அதன் வாயிலாய் அவற்றின் ரஹஸ்யங்களைக் கண்டுபிடிக்கின்றன். ஜோதி சாஸ்திரக்ஞன் மனத்தின் சர்வ சக்திகளையும் ஏகாக்கிரப்படுத்தித் தூலக்கண்ணடி வழியாய் அவற்றை ஆகாச மார்க்கத்திற் செலுத்துகின்றன்; அப்போது நட்சத்திரங்கள், சூரியன், சந்திரன் இவை யாவுந் தங்கள் ரஹஸ்யத்தை யவ

னுக்குக் காட்டிக் கொடுக்கின்றன. நான் உங்களிடத்துப் பேசிக்கொண்டிருக்கும் விஷயத்திற்கு எனது சங்கற்பங்களை யெவ்வளவு மிகுதியாக ஏகாக்கிரப் படுத்தக் கூடுமோ அவ்வளவு தெளிவாய் அதனை வெளிப்படுத்த என்னால் முடியும். நான் கூறும் வார்த்தைகளில் உங்கள் எண்ணங்களை எவ்வளவு மிகுதியாக ஏகாக்கிரப்படுத்துகின்றீர்களோ அவ்வளவு மிகுதியாக நான் கூறும் விஷயத்தைத் தெளிவாய்க் கிரகிப்பீர்கள்.

உலகத்தின்கண்ணுள்ள இவ்விஞ்ஞானங்க ளியாவும் மன சக்தியின் ஏகாக்கிரதையாலன்றி யெங்ஙன முண்டாம்? பிரகிருதியின் கபாடத்தை வேண்டிய அளவாகத் தட்டிக் கேட்கும் சாமர்த்தியம் நமக்குளதாமாயின், அது தன் இரகஸ்யங்களைத் திறந்து காட்டிக் கொடுக்க எப்போதும் சந்நத்தமாயிருக்கின்றது. தட்டுவதற்குரிய பலமும் சக்தியும் ஏகாக்கிரத் தன்மையினா லுண்டாகின்றன. மனிதனது மனத்தின் சக்திக்கு அளவின்றாம். மனது எத்துணை மிகுதியாக ஏகாக்கிரப் படுகின்றதோ, அத்துணை யதிக சக்தி அதன் ஒரு பாகத்தில் வந்து சேருகின்றது. அது தான் இரஹஸ்யம்.

பாஹ்ய வஸ்துக்களில் மனதை யேகாக்கிரப்படுத்துவது சுலபமாம்; மனத்தின்கதி சுவபாவமாகவே பாகியத்திலாம். ஆனால். மதத்திலும், மனோ தத்துவ சாஸ்திரத்திலும், தத்துவ சாஸ்திரத்திலும், ஞாதாவும், ஞேயமு மொன்றேயாம். ஏனெனின், இவ்விடத்தில் ஞேயம் ஆந்தரமாக விருக்கின்றது; மனம் விசார விஷயமாக விருக்கின்றது. மனது மனத்தை விசாரித்தறிவதாகின்றது. உள்நோக்கம் அல்லது சிந்தன மெனப்படும் ஒரு சக்தி மனதிற் குண்டென்று நமக்குத் தெரியும். உதாரணமாக, நானுங்களிடத்திற் பேசிக்கொண் டிருக்கின்றேன்; அதே காலத்தில் இரண்டாமவனைப் போலத் தோன்றுமாறு விலகி நின்று நான் பேசுவதை யறிந்து

கொண்டும், கேட்டுக்கொண்டு மிருக்கின்றேன். நீங்கள் ஒரு பிரவிர்த்தி செய்யும்போதே மற்றொன்றை நினைக்கின்றீர்கள்; உங்கள் மனதின் மற்றொரு பாகம் விலகி நின்று நீங்களெண்ணுவதைத் தெரிந்துகொண் டிருக்கின்றது. மனதின் உள்நோக்கும் சக்தியை யேகாக்கிரப்படுத்தி அதனைத் திருப்பி மனத்தை நோக்குமாறு செய்தல் வேண்டும். சூரியனது பிரகாசமாகிய கிரணங்கள் வெளிச்சென்று மிகவு மந்தகார மயமாகிய பிரதேசங்களிலுள்ள ரகஸ்யங்களையும் வெளிப்படுத்துவதுபோல, ஏகாக்கிரமாகச் செய்யப்பட்ட மனது அதன்கணிருக்கும் இரகசியங்களை ஊடுருவிச் சென்றறிதல் கூடும். இங்ஙனஞ் செய்தாற்றான் நம்முடைய நம்பிக்கைகளின் ஆதாரங்களை யறிந்து, உண்மையான மதத்தை யடைந்து, நமக்கு ஆன்மாக்க ளுண்டா? இல்லையா? ஜீவிதம் ஐந்து நிமிஷந்தானிருப்பதா? அல்லது நித்தியமா? இப்பிரபஞ்சத்தில் ஒரு கடவு ளுண்டா? அல்லது ஒன்று மின்று? என்றிவ்வாறு நாமே ஆராய்ந்தறிதல் கூடும். அப்போது அவ்வியாவும் நமக்கு வெளிப்படையாகத் தோன்றும். இதனைத்தான் ராஜயோக சாஸ்திரம் நமக்குக் கற்பிக்கின்றது. அதன் எல்லாப்போதனைகளின் முடிபு, மனத்தை யெவ்வா றேகாக்கிரப் படுத்துவது? நம்முடைய சொந்த மனங்களிலுள்ள உண்மைகளை யெவ்வாறு வெளிப்படுத்துவது? அதன் பின்னர் அவ்வுண்மைகளின் சாதர்மிய நிர்ணய வாயிலாக அவற்றினின்றும் நமது சொந்த சித்தாந்தங்களை யெவ்வாறு சொரூபிப்பது? என்பதாம். அதனால் நமது மதம் யாதென்றுவது, நாம் ஆஸ்திகரா, நாஸ்திகரா, கிரிஸ்தவரா, யூதரா, புத்தமதஸ்தரா என்றுவது அது நம்மை ஒருகாலும் கேட்கின்றதில்லை; மனித ஜன்மமெடுத்த ஒவ்வொருவர்க்கும் மதத்தைப்பற்றி ஆராய்ச்சி செய்வதற்குரிய அதிகாரமுஞ் சக்தியு முண்டென்

றும், பிரயாசை யெடுத்துக்கொள்வானுயின் ஒவ்வொருவனும் காரணம் யாதெனக் கேட்பதற்கும், தனது கேள்விக்கு விடை தானே அளிப்பதற்கும் அதிகாரமுடையவனு யிருக்கின்று னென்றும் அது கூறுகின்றது; அதனுல், நாம் மனிதவர்க்கத் தவரா யிருப்பதுவே அதன் உத்தேசத்திற்குப் போதுமான தா யிருக்கின்றது.

இத்துணையால் ராஜயோகத்தைப் பயிலுவதற்குப் பக்தி யோ, நம்பிக்கையோ அவசியமன்றென்று நாமறிகின்றும். "உங்களுக்காக நீங்களே அதனை (உண்மையை) அறியும் பரியந்தம் ஒன்றையும் நம்பாதீர்கள்". இதனைத்தான் அது நமக்குக் கற்பிக்கின்றது. ஏனெனின், சத்தியத்தைத் தாங்க ஓர் ஊன்றுகோல் வேண்டுவ தில்லை. நாம் ஜாக்ராவஸ்தை யிற் பார்க்கும் விஷயங்களே உண்மையென்று ஸ்தாபித்தற் குச் சொப்பனங்களோ, மனோராச்சியங்களோ வேண்டு மென்று நீங்கள் கருதுகின்றீர்களா? நிச்சயமாக வன்றும். ராஜயோகத்தை யப்பியசிப்பதற்கு நீண்ட காலமும் நிரந்தர மாகிய பழக்கமும் வேண்டும்; இவ்வப்பியாசத்தின் ஒரு பாகம் காயிகமாம்; இதன் முக்கிய பாகம் மானசிகமா யிருப்பினும், மனது சரீரத்தோடு எத்துணை † அவ்யவஹிதமாய்ச் சம்பந் தப்பட் டிருக்கின்றதென்பது நமக்கு அப்பியாசக் கிரமத்தில் தெரியவருமென்று அது கற்பிக்கின்றது. மனது சரீரத்தின் சூட்சுமதரமாகிய அம்ச மாத்திரமா மென்றும், அது சரீரத் தின்கண் வியாபரிக்கின்றதென்றும் எங்ஙனம் நம்பிக்கை யுடையதா யிருக்கின்றதோ, அங்ஙனமே சரீரமும் மனத் தை வியாபரித்திருக்கின்ற தென்னும் நம்பிக்கை யுடையதா யிருக்கின்றது. சரீரம் சுகவீனமா யிருக்கும் போது, மனதும் சுகவீன மாகின்றது. சரீரம் ஆரோக்கியமா யிருக்குங்

† அவ்யவஹிதம்-மறைப்பின்றியது.

காலத்து, மனதும் ஆரோக்யத்தையும், சக்தியையு முடைய
தாக விருக்கின்றது. ஒருவனுக்குக் கோப முண்டாகும்
போது, அவன் மனது சஞ்சலிக்கின்றது. அதுபோலவே,
மனம் சஞ்சல மடையும்போது, சரீரத்திற்குஞ் சஞ்சல
முண்டாகின்றது. மனித வர்க்கத்தவருள் பெரும்பான்மை
யோர்க்கு, மனம் முற்றும் சரீரத்தின் வசமாகவே யிருக்கின்
றது; ஏனெனின், அவர்களுடைய மனது மிகக் குறைந்த
பிரௌடத் தன்மையையே யடைந்திருக்கின்றது. உண்மை
யாகப் பேசுமிடத்து, அவர்கள் விலங்கினங்களினும் சிறிது
விலகியவராக விருக்கின்றார்கள்; ஏனெனின், அவர்களிடத்
துள்ள நியமனசக்தி விலங்கினங்களுக் கிருப்பதினும் சிறி
ததிகமா யிருக்கின்றது. இதுபற்றிப் பரியாலோசனை
செய்யுமிடத்து, நம்முடைய மனத்தை நமக்குச் சுவதந்
திரமாக்குந் தன்மை நம்மிடத்து மிகக் குறைவாக விருக்
கின்றது. இதற்குக் காரணம், நமது சரீரங்களுக்கு நமது
மீது நியமன சக்தி அதிகமா யிருப்பதேயாம். அதனால் சுவ
தந்திரத் தன்மையை யுண்டுபண்ணவும், சரீரத்தையும் மன
தையும் சுவாதீனஞ் செய்யவும், சில காயிகமாகிய சகாயங்களை
நாம் ஆசிரயித்தல் வேண்டும். சரீரம் நன்றாக வசப்பட்ட
பின்னர் மனத்தை வசஞ்செய்ய நாம் முயற்சி செய்தல் கூடும்.
நாம் மனத்தை அளவாக வசப்படுத்திய பின்னர், நம்மிஷ்டப்
படி அதனைப் பிரவிர்த்தி செய்விக்கவும், நாம் நினைத்தபடி
அதன் சக்திகளை யேகாக்கிரப்படுத்தி அதை நிர்ப்பந்திக்க
வும் கூடும்.

இராஜயோக சாஸ்திரத்தின் ரீதியாக பாஹியப் பிர
பஞ்ச முழுதும் ஆப்பியந்தரம், அல்லது சூட்சுமமாகிய உல
கத்தின் ஸ்தூல பரிணாமமே யன்றி வேறல்ல. ஏனெனின்,
சூட்சுமம் எப்போதுங் காரணமாகவும், ஸ்தூலங் காரியமா

கவு மிருக்கும். அதனுல், பாஹ்யப் பிரயஞ்சங் காரியமும், ஆப்பியந்தரங் காரணமுமாம். அதுபோல வெளியி லுள்ள சக்திகளும் சூட்சுமமாகிய ஆந்தர சக்திகளின் ஸ்தூலமாகிய காரியங்களேயாம். அதனுல், ஆந்தர சக்திகளை வசப்படுத் துங் கிரமத்தைக் கண்டு பிடித்து, அந்த நிலையில் நிற்கும் ஒருவன் பிரகிருதியை முழுதும் தன் வச மாக்குவன். இவ் வாற்ருல், பிரகிருதி முழுவதையும் கீழடக்குவது வாயிலாக, பிரபஞ்சம் முழுதையும் வசமாக்க இதைவிட இலகுவாகிய ஒரு சிரமத்தை, யோகி தனது கிருத்தியமாக நினைப்ப தின்று. நாம் "பிரகிருதி நியமங்கள்" என்று எவற்றைக் கூறுகின்ருேமோ, அவற்றின் பிரேரணைக ளொன்றுஞ் செல் லாததும், அவற்றினின்று நீங்கி நிற்கத் தகுந்ததுமாகிய ஸ்தானத்தின்கண் செல்ல வேண்டு மென்பதே யோகியின் கருத்தாம். அவர் ஆந்தரமும் பாஹ்யமு மாகிய முழுப் பிர கிருதிக்கும் நாயகனுக விருப்பதே அவருடைய நோக்கமாம். மனித வர்க்கத்தின் அபிவிர்த்தியும், நாகரீகமு மெல்லாம் இப் பிரகிருதியைக் கீழடக்க வேண்டு மென்னும் நோக்க முடையன வாகவே யிருக்கின்றன.

அந்த முடிபை யடைவதற்குப் பல வர்க்கத்தினரது சம்பிரதாயங்களுள் வித்தியாச மிருக்கின்றது. ஒரு சமு தாயத்தின்கண் ணுள்ள சில பிரத்தியேக ஜனங்கள் பாஹ் யப் பிரகிருதி நியமனத்தையும், மற்றுஞ் சிலர் ஆந்தரப் பிர கிருதி நியமனத்தையு மிச்சிப்பது போலப் பலவர்க்கத்தினர்க ளுள்ளுஞ் சிலர் பாஹ்யப் பிரகிருதியின் நியமனஞ் செய்ப வும், சிலர், ஆந்தரப் பிரகிருதியின் நியமனஞ் செய்பவும் விரும்புகின்றனர். ஆந்தரமாகிய பிரகிருதி நியமனத்தால் நாம் பிரகிருதியி லுள்ள யாவற்றையும் நியமனஞ் செய்தல் கூடுமென்று சிலரும், பாஹ்யப் பிரகிருதியின் நியமனத்தால்

யாவற்றையும் நியமனஞ் செய்தல் கூடுமென்று வேறு சிலரும் கூறுவர். முடிவில் இரண்டு கட்சிகளின் வாதமுஞ் சரியாம். ஏனெனின், முடிவில் நின்று பார்க்குங்கால் ஆப்யந்தரமோ பாஹியமோ இன்றும். அஃது ஒருகாலத்து மிராத கற்பிதமாகிய வியவச்சேதமா மென்று காணப்படுகின்றது. பாஹிய வாதிகளும், ஆப்யந்தர வாதிகளும் தங்கள் ஞானத்தின் பரம அவதியை யடையும்போது ஒரு ஸ்தானத்தின் கண்ணே சந்திக்க வேண்டியவர்களாக விருக்கின்றூர்கள். சரீர சாஸ்திரஞ்ஞன் தனது ஞானத்தை அதன் பூர்ணத் தன்மைக்கு நயிக்கு (செலுத்து)ம் போது அஃது, அத்தியாத்ம சாஸ்திரத்தின்கண் லயிப்பதைக் காண்பதுபோல, அத்தியாத்ம சாஸ்திரஞ்ஞன், (தன்னறிவைச் செலுத்திப் பார்க்கும்போது) மனமென்றும், ஜடமென்றுங் கூறுவன யாவும் ஒருகாலு மில்லாமல் மறைந்துபோகும் பிரம ஜன்யமாகிய பேதங்களாமென்றுங் காண்பன்.

நானுவாகக் காணப்படு மிவ்வுலகம் எதனினின்றும் ரூபீகரிக்கப்படுகின்றதோ, எவ்வேக வஸ்து அநேகமாகத் தோற்றுநின்றதோ அவ்வேக வஸ்துவைக் கண்டுபிடிப்பதே எல்லாச் சாஸ்திரங்களி னவதியும், உத்தேசமுமாம். ஆந்தர உலகத்தினின்றும் ஆரம்பித்து, ஆப்பியந்த்ரப் பிரகிருதியை யாராய்ந்தறிந்து, அவ்வேக வஸ்துவை வசப்படுத்துவது வாயிலாக ஆப்யந்தரமும், பாகியமுமாகிய பிரகிருதியை முற்றும் நியமனஞ் செய்வது ராஜயோக சாஸ்திரத்தின் உத்தேசமாம். இம்முயற்சி நவீனமன்று ; மிகவும் புராதனமாம். இதற்குப் பிரத்தியேகக் கோட்டையா யிருந்தது இந்தியாவாம் ; ஆனல் வேறு தேசத்தாரும் இதனை அப்யாசஞ் செய்து பார்த்திருக்கின்றனர். மேற்கு ராஜ்யங்களில் இது கூடவித்தையாகக் கருதப்பட் டிருக்கின்றது; முற்காலத்தில் இதனை அப்யசிக்க

முயற்சி செய்த ஜனங்கள் ஆபிசார (சூநிய) வித்தைக்காரரைப் போன்றும், மந்திரவாதிகளைப்போன்றும் எரிக்கப்பட்டும், கொல்லப்பட்டும் போயினர்கள். இந்தியாவில் பல காரணங் களால் இதன் சம்பந்தமான நூற்றிற்குத் தொண்ணூறு பங்கு ஞானத்தை நசிப்பிக்கவும், எஞ்சியதை மகா ரஹஸ்யமாக்க முயன்றவருமாகிய சிலரிடத்து, இது அகப்பட்டிருக்கின்றது. இக்காலங்களில், ராஜயோக உபதேஷ்டாக்களென்று கூறிப் பலர் எவ்விடத்தும், எல்லாத் தேசங்களிலும் வெளிப்பட் டிருக்கின்றனர். அவர்கள் இந்தியாவிலுள்ள முற் கூறியவர் களைவிடத் தாழ்ந்தவர்களேயாவார்கள். ஏனெனின், அவர் களுக்கு யாதேனுந் தெரியும்; இப்புதிய பிரதிநிதிகளுக்கு ஒன்றுந் தெரியாது.

யோக சம்பிரதாயத்தில் இரஹஸ்யமுங் கூடமுமாகவிருக் கும் எதனையும் உடனே உபேக்ஷிக்கவேண்டியதாம். பலந்தான் வாழ்க்கையின் உத்தம வழி காட்டியா யிருக்கின்றது. ஏனைய சர்வ விஷயங்களிலு மிருப்பது போல் மதத்தில் உங்களைத் துர்ப்பலர்களாகச் செய்வதை நிராகரித்து, நீங்கள் அதனுடன் சம்பந்தப்படாம லிருங்கள். கூடவித்தை வியாபாரங்க ளியாவும் மனித புத்தியைப் பலஹீனப் படுத்துவனவாம். இக் காரணத்தால் இந்த யோக சாஸ்திரம் பெரும்பான்மையும் நஷ்டமாய்விட்டது; ஆயினும், வாஸ்தவமாக இது அதிமகத் தாகிய சாஸ்திரங்களுள் ஒன்றும். இது நாலாயிர வருடங் கட்கு முன்னர்க் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட காலமுதல் இந்தியாவில் பூர்த்தியாய் விபவரிக்கப்பட்டும், நிரூபணஞ் செய்யப்பட்டும், பிரசங்கஞ் செய்யப்பட்டும் வந்தது. இதன் புதிய புதிய வியாக்கியாதாக்கள் மிகுதியாகிய தவறுடையவர்களா யிருப்ப தும், பழைமையான வியாக்யாதாக்கள் யுக்தியோடு கூடியவர் களா யிருப்பதும் ஸ்மரணீயமாகிய வாஸ்தவமாம்; (வியாக்

யாதா) எத்துணைப் புராதன காலத்தினரா யிருக்கின்றாரோ அத்துணை மிகுதியாக அந்த நூல் யுக்தி யுக்தமாக விருக்கின்றது. ஏனெனின், புதிய நூலாசிரியர்களுள் பெரும்பான்மையோரும், பல பிரகாரமான கூட தத்துவங்களைச் சாஸ்திரத்திற் சேர்த்திருக்கின்றனர். இங்ஙனம், யுக்தி பூர்வமாக அதனைப் பிரகாசப்படுத்தாது அதனை ரகஸ்யமாக வைத்திருந்த சிலரிடத்தே அது சிக்கிக்கொண்டது; அவர்கள் ரகஸ்யமாக அதனை வைத்திருந்ததற்குக் காரணம், சித்திகள் தங்களுக்கே வரவேண்டுமென்னு மெண்ணத்தாலாம்.

நான் பிரசங்கிப்பதில் கூடமாள தத்துவங்கள் ஒன்று மின்றென்று பிரதமத்தில் உங்களிடத்துத் தெளிவாகக் கூற விரும்புகின்றேன். இவ்விஷயத்தில் எனக்குத் தெரிந்திருக்கும் கிஞ்சிற்றை நான் உங்களிடங் கூறுவேன்; நான் யுக்தியால் நிர்ணயஞ் செய்பத்தகுந்ததை அங்ஙனஞ் செய்வேன்; எனக்குத் தெரியாதனவும், உங்களுடைய யுக்திக்குப் பொருந்துமாறு ஸ்பஷ்டமாகத் தெரிவிக்கக் கூடாதனவுமா யிருப்பவற்றை ராஜயோக் சாஸ்திரம் அங்ஙனங் கூறுகின்றதென்று நான் கூறிவிடுவேன்; குருட்டுத்தனமாக நம்புவது தவறாம். அதனால், உங்களுடைய சொந்த புத்தியையும், நியாய திருஷ்டியையும் உபயோகப்படுத்துங்கள்; சாஸ்திரங்கள் கற்பிப்பன உண்மையா அன்று என்பதனை நீங்களே அப்பாசஞ் செய்து பார்த்துத் தெளியுங்கள். யாதேனுமொரு ஜடப் பிரகிருதி சாஸ்திரத்தைக் கற்பதுபோல நீங்கள் இந்தச் சாஸ்திரத்தையும் கற்றல் வேண்டும்; இதில் இரஹசியமோ, அபகடமோ ஒன்று மின்றென்று உங்களுக்கு ஞாபக மிருக்கட்டும். ஏனெனின், உண்மையுள்ளவரையில் இது பட்டப் பகலில் பகிரங்கமாகப் பிரசங்கிக்கத் தகுந்ததாம். இதனைக் கூடமாகச் செய்யவேண்டுமென்னும் பிரயத்தனமே அபாயகரமானதாம்.

இதற்குமேற் பிரஸ்தாபிப்பதற்கு முன் இராஜயோக முழுமைக்கும் ஆதாரமாயிருக்கும் சாங்கிய தத்துவ சாஸ்திரத்தைப்பற்றிச் சிறிது உங்களுக்கு யான் விவரிக்கின்றேன். இந்தத் தத்துவ சாஸ்திரப் பிரகாரம், பிரத்தியக்ஷம், சட்சு முதலிய ஐந்து கோளகங்கள் வாயிலாக வுண்டாவதாம். அவை, இந்திரியங்களிடத்தும், இந்திரியங்கள் மனத்தினிடத்தும், மனது நிச்சயாத்மகமா யிருக்கும் புத்தியினிடத்துங் கொண்டுபோகின்றன. இதனினின்று புருஷன் அல்லது ஆத்மா, கிரகித்துத் திரும்பி ஆக்ஞாபிப்பதுபோல அவ்வெல்லா ஸ்தானங்கள் வழியாகவுந் திருப்பி யனுப்புகின்றது. இங்ஙனமே இந்திரிய ஜன்ய ஞானங்கள் கிரகிக்கப் படுகின்றன. புருஷன் நீங்கலாக, இவை யாவும் ஜடபதார்த்தங்களாம்; ஆயினும், மனம் பகிரிந்திரியங்களினும் அதி சூட்சுமமாகிய ஜடபதார்த்தமாம்;மனதின் உபாதானமாகிய ஜடபதார்த்தந் தடிக்கும்போது தன்மாத்திரைகள் அல்லது சூட்சும பூதங்களென்று கூறப்படுகின்றது. அது பின்னருந் தடித்துப் பாஹ்ய பூதங்க ளாகின்றது. இதுதான் சாங்கிய் மான்ச தத்துவ சாஸ்திரமாம். ஆதலின், புத்திக்கும், வெளியிலுள்ள ஸ்தூல பூதங்களுக்கும் பரஸ்பரம் மாத்திரையுள்ள வித்தியாசந்தானிருக்கின்றது. அஜடமாயிருப்பது புருஷனொன்றேயாம். மனது, வெளியிலுள்ள விஷயங்களைத் தன்வாயிலாகக் கிரகிப்பதற்கு ஆன்மாவினிடத்துள்ள ஓர் உபகரணமாக விருக்கின்றது.இந்த மனம்,நிரந்தரம் மாறுவதும், அங்கு மிங்கும் சலிப்பதுமாக விருக்கின்றது. அஃது உடனே இந்திரியங்களுள் பலவற்றோடும், ஒன்றோடும் சம்பந்திப்பதற்கும், ஒன்றோடுஞ் சம்பந்தியாம லிருப்பதற்கும் சக்தியுடைத்தா யிருக்கின்றது. திருஷ்டாந்தமாக:—கடிகாரம் அடிப்பதை மிகுந்த கவனத்துடன் நான் கேட்பேனாயின், எனது நேத்திரங்

திறந்திருந்தபோதிலும் ஒரு பதார்த்தத்தையும் நான் பார்ப்ப தில்லை; அது மனம் சுரோத்திரேந்திரியத்துடன் சம்பந்தித் திருந்த போதிலும், நேத்திரேந்திரியத்துடன் சம்பந்தப்பட் டிருக்கவில்லை யென்று காண்பிக்கின்றது. இங்ஙனமே, எல்லா இந்திரியத்துடனும் மனம் ஏககாலத்திற் சம்பந்திக்க முடியும். மனதிற்குத் தனது சொந்த அகாதத்தன்மையைத் திரும்பிப் பார்க்கும் பிரணிதான (சிந்தனை) சக்தியு மிருக்கின்றது. இச் சிந்தனை சக்தியை யடைவதற்கே யோகி விரும்புகின்றான். மனத்தின் சக்திகளை யேகாக்கிரப்படுத்தி, அவற்றை அந்தர் முகமாகத் திருப்பி, உள் நடக்குஞ் சம்பவங்களை யறிவதற்கு, அவன் விசாரணை செய்கின்றான். இதுகாறுங் கூறப்பட்டதில் வெறும் நம்பிக்கையைப்பற்றிய கேள்வி யொன்று மில்லை. ஆனால், இது சில தத்துவஞானிகளின் விவேசனக்கிரமமாம். நவீன சாரீரசாஸ்திரக்ஞர் கூறுவதாவது:—நேத்திர முதலி யன இந்திரியங்க ளல்ல; ஆனால், இந்திரியங்கள் மூளையின் கண்ணுள்ள நாடிக் கட்டுக்களி லிருப்பனவாம். மற்றும், மூளையை யுண்டு பண்ணப்பட்ட பூதங்களாலேயே, † சிராபந்த ஸ்தானங்களு முண்டுபண்ணப்பட் டிருக்கின்றன வென்பதாம். ஆதலின், இவர்கள் கூறுவது சாங்கிய தத்துவ சாஸ்திரக்ஞர் கள் கூறுவதற்கு ஒத்திருக்கின்ற தென்று நீங்கள் காண்பீர் கள். ஆனால், இவ்விஷயத்தில் இவர்கள் கூறுவது பிரகிருதி விஞ்ஞான விஷயமாக விருக்கின்றது; சாங்கியர் கூறுவது மனோதத்துவ சாஸ்திர விஷயமாக விருக்கின்றது. ஆயினு மிரண்டு மொன்றேயாம். இவ்வொற்றுமைக் கதீதமாயுள்ளதை நாம் ரூபகஞ் செய்தல் வேண்டும்.

பிரத்தியட்ச மாவதற்குரிய பல நிலைகளையு மறிவதற்கு யோக்யமாகிய சூட்சுமப் பிரத்தியக்ஷாவஸ்தையைச் சம்பாதிப்

---

† சிராபந்தம்-நாடிக்கட்டு.

பதற்கே யோகி இச்சிக்கின்றான். ஏனெனின், சர்வ பின்னு வஸ்தைகளிலும் மானதப் பிரத்தியக்ஷ மிருத்தல்வேண்டு மென்று யோகி கூறுகின்றான். இதனால் இந்திரிய ஞான மெங் ஙனம் நிகழ்கின்றதென்பதையும், மனது அதனை யெங்ஙனம் அங்கீகரிக்கின்ற தென்பதையும், புத்திக்கு அஃது எங்ஙனஞ் செல்லுகின்றதென்பதையும், முடிவில் இந்தச் சக்தி புருஷ னுக்கு எங்ஙனங் கொடுக்கின்ற தென்பதையும் நாம் ஏன் புத்தி பூர்வகமாகப் பார்த்தல் கூடாது? ஆனால், நாம் இங்ஙனஞ் செய்வதற்கு ஒரு கிரமமிருக்கின்றது. ஒவ்வொரு சாஸ்திரத் திற்கும் அதனதன் பிரத்தியேகக் கிரம மிருத்தலினால், அந் தக் கிரமத்தை யநுசரிக்கும் பரியந்தம் அந்தச் சாஸ்திரத் தைத் தெரிந்து கொள்வதற்கு ஒருகாலும் நம்மால் சாத்திய மாகாது; இராஜயோக சாஸ்திரமு மங்ஙனமேயாம்.

ராஜயோக அப்பியாசிகட்கு ஆகாரத்தைப் பற்றிய சில நியமங்கள் அவசியமாம். மனதை மிகவும் பரிசுத்தமாகச் செய்பத்தகுந்த ஆகாரத்தைத்தான் நாம் உபயோகித்தல் வேண்டும். நீங்கள் ஒரு மிருகசாலையிற் சென்றால் அங்குப் பல திறத்தனவாய உணவுகளா லுண்டாகும் பலனை உடனே காண் பீர்கள். நீங்கள் யானைகளைப் பார்க்கின்றீர்கள் ; மிகப்பெரிய ஜந்துக்கள்; ஆயினும், அவை சாந்தமாகவும் மிருது சுபாவ முடையனவாகவு மிருக்கின்றன; ஆனால் சிங்கங்களும்,புலிகளு மிருக்குங்கூடுகளின் சமீபஞ்செல்லுவீர்களாயின்,அவைஅமை தியில்லா திருப்பதை நீங்கள் பார்ப்பீர்கள். இவற்றிற்கு ஆகா ரத்தா லுண்டாகிய குணபேத மிவ்வள வென்பதை அஃது உங்களுக்குக் காண்பிக்கும். இந்தத் தேகத்தில் வேலை செய் யும் சக்திக ளெல்லாம் ஆகாரத்தினு லுண்டானவையே யாம். நீங்கள் உபவாசஞ் செய்யத் தொடங்குவீர்களாயின், உங்கள் சரீரம் பலஹீன மடையும் ; சரீர சக்திகளுக்குக் குறைவுண்

டாகின்றது. சில நாட் சென்றதன் பின்னர் மானத சக்திகளுக்குக் கேடுண்டாம். முதலில் ஞாப சக்தி குன்றும்; பின்னர் ஒரு கட்டம் (நிலைமை) உண்டாகின்றது; அப்பொழுது உங்களால் சிந்தனை செய்யச் சாத்தியமாகாது; யாதேனும் யுக்தி வாதத்தை முறையாகத் தாரணை செய்யும் சக்தியையுமிழந்துவிடுவீர்கள். ஆதலின், பிரதமத்தில் எவ்வித ஆகாரத்தை நாம் புசிக்க வேண்டு மென்னும் விஷயத்தில் கவனமுள்ளவர்களா யிருத்தல் வேண்டும்; ஆனால், நமக்கு வேண்டிய சக்தி கிடைத்து, நமது அப்பியாசம் முதிர்ச்சி யடைந்த பின்னர், இவ்விஷயத்தில் நாம் அவ்வளவு கவனம் வைக்க வேண்டுவ தில்லை. ஒரு செடி வளர்ந்து வரும்போது அதற்குக் கெடுதி வாராவாறு அதற்குச் சுற்றிலும் வேலி கட்டுதல் வேண்டும். ஆனால் அஃது ஒரு விருக்ஷமான பின்னர் வேலிகள் எடுத்துவிடப்படுகின்றன. அஃதப்போது எல்லாத் தாக்குதல்களையும் சகிக்கும் சக்தி பெற்றிருக்கின்றது.

ஒரு யோகி, அமிதமாகிய போகத்தையும், அமிதமாகிய விரதத்தையும் வர்ஜ்ஜித்தல் வேண்டும்; அவர் உபவாசமுஞ் சரீர பீடையுஞ் செய்த லாகாது. "உபவாசமிருப்பவனும், அதிக உணவு கொள்பவனும், உறங்காதிருப்பவனும், மிகுதியாக வுறங்குபவனும், அதிக வேலை செய்பவனும், ஒன்றுஞ் செய்யா திருப்பவனுமாகிய இவர்களுள் ஒருவர்க்கும் யோகியா யிருத்தல் சாத்தியமாகாது" என்று கீதை கூறுகின்றது.



அத்தியாயம்—2.

முதற் சோபானங்கள்.

இராஜயோகம் எட்டங்கங்களாகப் பிரிக்கப்பட்டிருக்கின்றது. முதலாவது இயமம், அஃதாவது அஹிம்சை-சத்தியம்-அஸ்தேயம் (திருடாமை) - பிரஹ்மசரியம் - அபரிக்கிரஹம் (விசேஷ சுகத்திற் கேதுவாகிய எதனையும் அங்கீகரியாமை) என்னு மிவற்றை அப்பசித்தலாம்; இரண்டாவது நியமம், அஃதாவது சௌசம் - சந்தோஷம் - தபஸ்- சுவாத்தியாயம் (வேதபாடம், ஜப முதலியவை)- ஈசுவரப்பிரணிதானம் (சகல கர்மங்களையும் ஈசுவரார்ப்பணஞ் செய்தல்) என்னுமிவற்றை அப்யாசஞ் செய்தலாம்; அடுத்து வருவது ஆசனம்; பின்னர் பிராணாயாமம், அஃதாவது பிராண சக்திகளின் நியமனமாம்; பிரத்தியாகாரம், அஃதாவது மனத்தை உண்முகப்படுத்துதல்; தாரணை, அஃதாவது மனத்தை யேகாக்கிரப்படுத்துதல்; தியானம், அஃதாவது ஏகாக்கிரத் தன்மையாம்; சமாதி, அல்லது போதாதீத அவஸ்தை என்னு மிவைகளாம்.

இந்த இயமமும், நியமமும் சதாசார சம்பந்த அப்பியாசங்களாமென்று நாம் பார்க்கின்றோம். இவற்றி னுதாரமின்றி யோகாப்பியாசம் பலனுடையதாக மாட்டாது. இந்தச் சதாசாரங்கள் யோகியினிடத்து ஸ்திரமாகும்போது அவனுக்கு அப்யாசத்தின் பலன் சித்தியாகும்; அவற்றாலன்றி வேறொன்றாலும் பலன்பெறுதல் கூடாதாம். யோகியானவன் விசாரத்தாலோ, வாக்காலோ, பிரவிர்த்தியினாலோ ஒருவருக்

சோபானம் - படி.

குந் தீங்குசெய்ய நினைத்தல்கூடாது. இந்த நியமம் மனிதர்களுக் கேயன்றி ஜந்துக்க ளெல்லாவற்றிற்கும் பொருந்துகின்றது. மேலும், மனிதனிடத்து மாத்திரங் கருணை யிருத்தல் போதாது; கருணை அவர்களுக் கதீதமாகி உலகமுற்றும் வியாபித்தல் வேண்டும்.

அடுத்த அங்கம் ஆசனமாம்; அஃதாவது இருப்பாம். உத்தேசித் திருக்கும் ஓர் உயர்ந்த நிலையை யடையும் பரியந் தம் மானசிகமும், காயிகமுமாகிய ஓர் அப்பியாச முறையைப் பிரதிதினமும் அநுஷ்டானஞ் செய்தல் வேண்டும். ஆகலின், ஒருவித அசௌகரியமு மின்றி எவ்வாசனத்தில் நமது சரீ ரம் அதிக காலம் நிலைத்திருத்தல் கூடுமோ, அத்தகைய ஆச னத்தைக் கண்டு பிடிப்பது அத்தியாவசியமாம். மிகு சுலப மாகத் தோன்று மாசன மெதுவோ, அதனையே யோகாப்பி யாசஞ் செய்யும்போது ஒவ்வொருவரும் உபயோகித்தல்வேண் டும்; ஏனெனின், ஒருவனுக்கு ஒருவிதமான ஆசனத்தி லிருந்து தியானிப்பது சுலபமா யிருக்கும்; ஆனால், அது வேறொருவனுக்கு மிகவுங் கஷ்டமாகத் தோற்றும். ஆத்ம விசார சாஸ்திரீயமாகிய யோகத்தைக் கற்கும்போதும், அப்ப சிக்கும்போதும் சரீரத்தின்கண் பல மாறுதல்க ளுண்டாய்க் கொண் டிருப்பதாய் நாம் முறையே காண்போம். ஸிரா ஸ்புரண (நாடியின்சலன) மார்க்கங்கள் மாறி வேறு புதிய பிர ணாளி (துவாரங்) களிற் செல்லும் புதியமாதிரியான விஸ்புர ணங்கள் உண்டாம்; சரீர பந்த முழுதும் புதுமையாக அமைக் கப்பட்டதுபோலாகும். இம்மாறுதல்கள் முக்கியமாக * வீணா தண்டத்தின் துவாரம் வழியாக விருக்கின்றன. அதனால், ஆசனத்திற்கு ஆவசியகமாகிய ஒரு காரியம், வீணாதண்டத் தைப் பாதகமின்றி வைக்கவேண்டியதாம்; அஃதாவது நிமிர்ந்

* வீணாதண்டம் - முதுகெலும்பு.

துட்கார்ந்து, மார்பு, கழுத்து, சிரசு என்னும் தேகத்தின் மூன்று பாகங்களையுஞ் சரியாய் நேரே வைத்துக்கொள்ளுத லாம்; சரீரத்தின் முழுப்பாரமும், விலாவெலும்புகள் தாங் கும்படி விட்டுவிடுக. பின்னர், வீணாதண்டம் நேராகி உங்க ளுக்குச் சுலபமுஞ், சுவாபாவிகமுமாகிய ஓர் ஆசனஞ் சித் திக்கும். மார்பு உள்வளைந்துகொண்டிருந்தால் மிக வுயர்ந்த சிந்தனைகள் செய்ய வியலா தென்பது உங்களுக்குப் பரீட்சை யால் தெரியவரும். யோகத்தின் இப்பாகத்திற்கு ஸ்தூல சரீ ரத்தைப்பற்றியே வியவகரிக்கும் அடயோகத்தோடு சிறிது சாதிருசிய மிருக்கின்றது ; ஹடயோகத்தின் முடிபு ஸ்தூல சரீரத்தை மிகவும் பலமுடையதாகச் செய்வதாம். ஆயினும், அந்த யோகத்தோடு நமக்கு இப்பொழுது ஒரு சம்பந்தமு மில்லை; ஏனெனின், அது பிரதிபாதனஞ் செய்யும் அப்யாசக் கிரமங்கள் மிகவுங் கஷ்டசாத்தியங்களாம்; மேலும், அவை ஒருதினத்தில் அறியத் தகுந்தன வன்று ; முடிவில் அஃது அத்தியான்மிகமாகிய அபிவிர்த்தியை யடையுமாறு செய்வது மின்றும். சரீரத்தைப் பல அவஸ்தானங்களில் வைப்பதாகிய பல அப்யாச முறைகளை டெல்ஸர்டி (Delsarte) என்பவர தும், மற்றய ஆசார்யர்களதும் கிரந்தங்களில் நீங்கள் காண்பீர் கள். ஆயினும், அவைகளி னுத்தேசங் காயிகமாம்; மானசிக மன்றும்; அவ்வளவுவரையில் அவை யுண்மையாம். மனிதன் அப்யாசத்தினுல் தனது பூர்ணமாகிய ஆஜ்ஞையின்கீழ் நிறுத்த முடியாததாய ஒரு மாம்சபேசி (தசைநரம்பு) சரீரத் தின்கண் இன்றும். அவன் ஆக்ஞைபால் ஹ்ருதயஞ் சலிக்கா மல் நிற்கவோ, சலித்துக்கொண்டிருக்கவோ செய்தல் கூடும். அதுபோலவே, சரீரத்தின் ஒவ்வொரு பாகமும், அவனுக் ஞையை யநுசரித்துப் பிரவர்த்திக்குமாறு செய்தல் கூடும். ஹடயோக அப்யாசத்தின் பயன் மனிதரை நீண்ட ஆயு

ளுடையவராகச் செய்தலேயாம். ஹடயோகியின் முக்கிய உத்தேசமும், ஏகலக்ஷியமும் ஆரோக்யமாம்; தமக்கு ரோகம் வரமாட்டாதென அவர்க்கு நிச்சயமிருக்கின்றது; அது வருவது மின்று; அவர் நீண்ட காலம் ஜீவித்திக்கின்றனர்; ஒரு நூறு வருஷ மிருப்பது அவர்க்குப் பெரிதல்ல. நூற்றைம்பதாவது வயதில் அவர் ஒரு நவயௌவன சம்பன்னராக விருப்பார்; ஒரு ரோமமும் நரைத்திருக்கமாட்டாது. ஆயினும், அவ்வளவே பயனும். ஒருகால் ஓர் ஆலமரம் 5000 வருஷம் ஜீவித் திருக்கின்றது. ஆயினும், அஃது ஓர் ஆலமரமாகவேயிருக்கின்றதன்றி அதனிடத்து விசேஷ மொன்று மின்றாம். ஆதலின், ஒரு மனிதன் நீண்டகாலம் ஜீவித்திருப்பானாயின், அவன் ஓர் ஆரோக்கிய முடைய ஜந்து வென்பதுமாத்திரந்தானும். ஆயினும், ஹடயோகிகளின் ஒன்றோ, இரண்டோ சாதாரண வுபதேசங்கள் மிக வுபயோகப்படுவனவாம். திருஷ்டாந்தமாக:—காலையி லெழுந்தவுடன் மூக்கின் துவாரம் வழியாய்ச் சிறிது சீத ஜலத்தைக் குடிப்பது தலைவலிக்கு மிகவுங் குணமுடையதாமென வுங்களுட் சிலருக்குத் தெரிதல்கூடும்; அந்த நாள் முற்றும் உங்கள் மூளை சொச்சமாகவுஞ், சீதளமாகவு மிருக்கும்; உங்களுக்கு ஒருகாலும் ஜலதோஷமுமுண்டாகமாட்டாது; இதைச் செய்வது மிக வெளிதாம். மூக்கை ஜலத்தி லமிழ்த்தித் தொண்டையினுற் குழலிலிருந்து ஜலத்தை யிழுப்பதுபோல் மேலிழுத்தல் வேண்டும்.

ஸ்திரமாகவும், நேர்மையாகவும் உட்காரத் தெரிந்து கொண்ட பின்னர் ஒருவன் செய்யவேண்டியதாவது, சிலரது அபிப்பிராயப்படி, நாடி சோதனம் என்னும் ஓரப்பியாசமாம். இவ்வப்யாசபாகம் இராஜயோகத்தின்கண் அடங்கிய தன்றெனக் கூறிச் சிலர் உபேக்ஷித் திருக்கின்றனர். மஹாப் பிராமாணிகராகிய பாஷ்யகாரர் ஸ்ரீ சங்கராசாரிய சுவாமிகள்

இதை யுபதேசிப்பதால், இதனை யிங்கு விவரிப்பது யுக்தமா மென நான் நினைக்கின்றேன். சுவேதாசுவதர உபநிஷத்தின் பாஷ்யத்தில் அவர் நிர்த்தேசித்திருப்பதையே நான் ஈண்டு எடுத்துக் காண்பிக்கின்றேன் :—"பிராணாயாம பரிசீலனத் தால் நிர்மலமாக்கப்பட்ட மனது பிரஹ்மத்தின்கண் ஸ்திரத் தன்மையை யடைகின்றது ; அக்காரணத்தால் பிராணாயாமம் நிர்த்தேசிக்கப்படுகின்றது. முதலில் நாடிகளைச் சுத்தஞ் செய்தல் வேண்டும். அதன் பின்னர், பிராணாயாமஞ் செய்வதற்குரிய சக்தியுண்டாம். வலது மூக்கின் துவாரத் தைப் பெருவிரலாலடைத்து இடது மூக்கின் துவாரம் வழி யாய்ச் சக்தியாநுசாரம் வாயுவை யுள்ளிழுத்துப் பின்னர் சற்றும் விளம்பமின்றி அவ்வாயுவை இடது மூக்கின் துவா ரத்தை யடைத்து வலது மூக்கின் துவாரம் வழி வெளியே விடுக ; மீண்டும் வலது மூக்கின் துவாரம் வழி வாயுவை யுள் ளிழுத்து யதாசக்தி வெளியே விடவும். இங்ஙனம் மூன்று, அல்லது ஐந்துமுறை சூரியோதயத்திற்கு முன்னரும், பகற் காலத்திலும், மாலையிலும், அர்த்தராத்திரியிலுமாகப் பிரதி தினம் நான்குமுறை அப்பாசஞ் செய்து வந்தால் 15 நாள் அல்லது ஒருமாதத்திற்குள் நாடிசுத்தி யுண்டாம் ; பின்னர்ப் பிராணாயாமம் ஆரம்பமாகின்றது".

அப்பியாசம் அத்தியாவசியகமாம். நீங்கள் ஒவ்வொரு நாளும் மணிக் கணக்காக நான் கூறுவதை யுட்கார்ந்து கேட்க லாம் ; ஆனால், நீங்கள் அப்பியாசஞ் செய்யாவிடின், ஓரடி யேனும் அநுபவத்திற் கருகே செல்லமாட்டீர்கள். யாவும் அப்பியாசத்தை யாசிரயித்தே யிருக்கின்றன. இந்தப் போதனைகள் நம் அநுபவத்திற்கு வந்தாலன்றி நமக்கு அவை ஒருகாலும் விளங்குவதின்றாம். நமக்காக நாமே அவற்றை அநுபவிக்கவுங் காணவுஞ் செய்தல் வேண்டும் ; கேவலம்

வியாக்கியானங்களையும் சித்தாந்தங்களையும் கேட்பதனாற் பய னில்லை. அப்பியாசத்திற்குப் பல பிரதிபந்தங்க ளிருக்கின் றன. முதற் பிரதிபந்தம், ஆரோக்கியஹீன சரீரமேயாம்; சரீரம் தகுதியாகிய நிலைமையி லிராவிடின், அப்பியாசத்திற்கு விக்கின முண்டாம். ஆதலின், சரீரத்தை நாம் நல்ல ஆரோ க்கியமா யிருக்குமாறு வைத்தல் வேண்டும். தின்னவும், அருந்தவுஞ் செய்யும் பதார்த்தங்களையும், செய்யும் பிரவிர்த்தி களையும் பற்றி நாம் கவனித்தல் வேண்டும். அமெரிக்காவில் சாதாரணமாக, கிரிஸ்தவன் சயன்ஸில் கூறப்படுவது போன்று சரீரத்தைப் பலமாக வைத்திருப்பதில் மனதின் முயற்சி எக்காலு மிருத்தல் வேண்டும். சரீரத்தைப்பற்றி யிதனினு மிகுதியாக நினைப்பது கூடாது. ஆரோக்கிய மென்பது ஒரு சாத்தியபத்திற்குரிய சாதனமா மென்பதனை நாம் ஒருகாலும் மறவாதிருத்தல் வேண்டும். ஆரோக்கியமே புருஷார்த்தமா மாயின், நாம் மிருகங்களைப் போன்றிருப்போம்; மிருகங்கள் அபூர்வமாகவே சுகவீன மடைகின்றன.

இரண்டாவது பிரதிபந்தம் சம்சயமாம். நாம் காணாத வஸ்துக்களைக் குறித்து நமக்கு எப்பொழுதும் சம்சய முண் டாகின்றது. மனிதன் எவ்வளவு முயன்றபோதிலும் வாக்கு களை நம்பியிருக்க முடியாதாம். ஆதலின், இவ்விஷயங்களில் யாதேனும் உண்மை யிருக்கின்றதா? இன்றா? என்னும் ஐயம் நமக்குண்டாகின்றது. நம்மில் மிக உத்தமனும் ஒரு கால் ஐயப்படுவான். சில தினங்களின் அப்பியாசமே அநு பவலேசத்தை வெளிப்படுத்தி உங்களுக்குத் தைரியத்தையும் விசுவாசத்தையு முண்டுபண்ணப் போதுமானதாம். ஒரு யோகசாஸ்திரத்தின் வியாக்கியாதா கூறுவதுபோல், "அநு கூறும் ஒரு விஷயம் எவ்வளவு பயனற்றதாயிருந்தபோதிலும் அஃது அநுபவத்திற்கு வரும்போது நமக்கு யோகத்தின்

கண்ணுள்ள மற்றெல்லா உபதேசங்களிலும் நம்பிக்கையைக் கொடுக்கும்''. திருஷ்டாந்தம்:—பயிற்சியும், அப்பியாசமும் செய்யும் முதற் சில மாதங்கள் சென்ற பின்னர், அந்நியர்களின் எண்ணங்களைக் கிரகிக்கக் கூடுமென்று நீங்கள் காண்பீர்கள்; அவை சித்திரப் படங்கள்போல் உங்கள் முன்னர்த் தோன்றி நிற்கும். நீங்கள் மனதை யேகாக்கிரப்படுத்தி முயற்சி செய்தால் அதிதூரத்திற் சம்பவிக்கும் எதனையும் நீங்கள் பார்க்கவும், கேட்கவும் கூடும். நீங்கள், உங்களுடைய எண்ணங்களை * நாசாக்கிரத்தில் ஏகாக்கிரப் படுத்தின், அதிமனோகரமாகிய சுகந்தம் உங்களுக்குப் பிரத்தியக்ஷமாம்; பாகிய விஷயங்களின் சம்பந்த மின்றியே வெளிப்படுஞ் சில மானதப் பிரத்தியக்ஷங்கள் உண்டென்பதனை உங்களுக்குக் காட்டிக்கொடுப்பதற்கு அதுவே போதுமானதாம். இவ்வாறாய † போதாங்குரங்கள் இலேசமாத்திரமாக இடையிடையே உண்டாம்; இவை உங்களுக்கு விசுவாசத்தையும், தைரியத்தையும், ஆசாபந்தத்தையுங் கொடுப்பதற்குப் போதுமானவைகளாம். ஆயினும், இவை உங்களுடைய அபிவிர்த்தியில் நம்பிக்கை யுண்டாக்குவதற்குக் கேவலம் உபாயங்களா யிருக்கின்றன வென்பதனை நீங்கள் எப்பொழுதும் நினைத்திருத்தல் வேண்டும்; இவ்வெல்லா அப்பியாசங்களின் உத்தேசமும், அவசானமும், ‡ பரமகாஷ்டையும் ஆன்மாவின் மோக்ஷமாம். பரம உத்தேசம், பிரகிருதியை முற்றுங் கீழடக்கவேண்டு மென்பதன்றி அதனினுங் குறைவாகிய மற்றொன்றா மாதல் கூடாது. நாமே நமக்கு நிபந்தாவாக விருத்தல் வேண்டும்; பிரகிருதி அங்ஙன மாதல்

---

* நாசாக்கிரம் - மூக்கின் நுனி.

† போதாங்குரங்கள் - ஞானச் சின்னங்கள்.

‡ பரம காஷ்டை - பரம முடிபு.

கூடாது. சரீரமோ, மனதோ, நம் நேதாக்களாக விருத்தல் கூடா. அவை நம்முடையன, நாம் அவற்றினுடைய வன்றும் என்பதனை நாம் ஒருகாலும் மறத்தல் கூடாது.

ஒருகால் ஒரு தேவனும் (இந்திரனும்), ஓரசுர (விரோசன)னுமாக ஆன்மாவைப் பற்றிப் படிப்பதற்காக ஒரு பெரிய மகரிஷியி (பிரஹ்மாவி)னிடத்திற் சென்றனர். அவர்கள் அம்மகரிஷியினிட்த்து நீண்டகாலம் படித்தனர். முடிவில் அவர்களிடம் அம்மகரிஷி "நீங்கள் விரும்பும் சத்து, நீங்களே யாவீர்" என்று மொழிந்தனர். அவர்களின் சரீரங்களே ஆன்மாவென்று இருவரும் முதலில் நினைத்தனர். இருவரும் தங்கள் நேயரிடஞ் சென்று இங்ஙனம் பிரஸ்தாபித்தனர்:— "நாங்கள் வேண்டியவற்றை யெல்லாம் கற்றுக்கொண்டோம்; தின்போம்; குடிப்போம்; உல்லாசமா யிருப்போம்; ஆன்மா நாமேயாம்; நமக் கதீதமான தொன்று மில்லை." அசுரனது சுபாவம் அஞ்ஞான, மௌட்டியங்களால் † ஆவிருதமா யிருந்தது; அதனால், அவன் மேலொன்றையு மாராயப் புகுந்திலன். ஆனால், தானே ஈசுவரனும்; ஆன்மா வென்பதற்குச் சரீரமன்றி வேறொரு பொருளு மின்று மென்னு மபிப்பிராயத்தால் சம்பூரண திருப்தியை யடைந்திருந்தனன். தேவனது சுபாவம் இவனினுஞ் சுத்தமாயிருந்தது; ஆதலின், முதலில் அவன் "நான்-அஃதாவது இச்சரீரம்-ஆத்மாவாம்; அதனாலதை ரோகமின்றியதாகவும், திடமாகவுஞ் செய்து, நன்றாக அலங்கரித்து எல்லாச் சரீர சுக போகங்களையும் அதற்குக் கொடுத்தல் வேண்டும்" என்று பிறழ்ச்சியாய் நினைத்துவிட்டான். ஆனால், சில தினங்களுக்குள் தன் குருவாகிய ரிஷிவாக்கியங்களின் அர்த்தம் இஃதாவதற்குத் தகுதியின்றுமென்று கண்டு பிடித்தனன். அவருடைய உபதேசங்

† ஆவிருதம்-மறைக்கப்பட்டது.

கட்கு இதனினும் மேலாகிய அர்த்தமிருத்தல் வேண்டு மென்று நினைத்து அவன் மீண்டுங் குருவினிடத்திற்குச் சென்று இங்ஙனங் கூறினன்:—“ஸ்வாமின்! தாங்களுப தேசித்தது இந்தச் சரீரம் ஆன்மாவென்ரு? அங்ஙன மாயின், சரீரங்க ளியாவும் நசிப்பதை யான் பார்க்கின்றேன்; ஆன்மா நாசத்தை யடைதல் கூடாதன்றோ”. “நீயே அது, அதனை நீயே கண்டுபிடிக்கக் கடவாய்” என்று ரிஷி கூறினர். அப்பொழுது தேவன், சரீரத்தை வியா பரிக்கும் பிராணசக்திகளே ரிஷி கூறியதன் பொருளென்று நினைத்தனன். ஆனால் சிறிதுகாலஞ் சென்ற பின் அத் தேவன், புசிக்கும்போது பிராணசக்திகள் பலமாயிருத்தலை யும், உபவாசம் செய்யும்போது அவை துர்ப்பலமா யிருத்தலை யும் பார்த்து, மீண்டும் ரிஷியினிடஞ் சென்று, “ஸ்வாமின்! பிராண சக்திகள் ஆன்மாவென்றோ தேவரீர் பொருள் கொள் வது?” என்று வினவினன். “உனக்காக நீயே கண்டுபிடிக் கக் கடவாய்; நீயே அது” என்று ரிஷி கூறினர். தேவன் மீண்டுந் திரும்பிவந்து “ஒருகால் மனதுதான் ஆன்மாவா யிருத்தல் வேண்டும்” என்று நினைத்தனன். ஆனுற் சில தினங்கள் சென்ற பின்னர், அவன் இங்ஙனஞ் சிந்தை செய் தனன்:—“சங்கற்பங்கள் மிகவும் பின்னங்களா யிருக்கின் றன; சிலகால் நல்லனவாகவுஞ் சிலகால் கெட்டனவாகவு மிருக்கின்றன; ஆதலின், ஆன்மாவாகக் கூடாதவண்ணம் மனது அத்துணை மிகுதியான விகாரமடைவதாக விருக்கின் றது” பின்னரும் ரிஷியினிடத்துச் சென்று “சுவாமின்! மனது விகாரமின்றிய ஆன்மாவாகு மென்று நான் மதிக்க வில்லை; அங்ஙனமோ தேவரீர் பொருள் கொள்வது?” என்று வினவினன். “அன்று; நீதா னது; அதனை நீயே கண்டுபிடி” என்று ரிஷி விடை யளித்தனர். தேவன் திரும்பிச் சென்று,

முடிவாக, சங்கற்பங்களுக்கெல்லா மதீதமாகிய ஆன்மாவைக் கண்டனர்; ஏகமாய், ஜனன மரணங்களின்றியதாய், வாளாற் சேதிக்கப் படாததாய், அக்கினியாற் றகிக்கப்படாததாய், காற்று லுலர்த்தப்படாததாய், ஜலத்தால் நனைக்கப்படாததாய், ஆரம்பமோ உற்பவமோ இன்றியதாய், நிச்சலமாய், நிஸ்ஸங்கமாய், சர்வக்ஞமாய், சர்வசக்திமத்தா யிருப்பது அந்தச் சத்தென்று கண்டனன். சரீரத்திற்கும், மனத்திற்கும் அதீதமாகிய ஆத்மா தானென்று அந்தத்தேவர் கடைசியாகக் கண்டு கிருதார்த்தராயினர். அறிவீனனாகிய அவ்வசுரனோ, சரீரத்தில் தனக்கிருக்கும் அதிப்பிரேமையால் உண்மையை யுணரவில்லை.

இவ்வசுர சுபாவமுடையவர் உலகத்தில் அநேகரிருக்கின்றனர்; ஆயினும், தேவர்களது சுவபாவமுடையவராயுஞ் சிலரிருக்கின்றனர். இந்திரிய சுகானுபவத்திற்குரிய சக்தியை † உத்தீபனஞ்செய்யும் ஒரு சாஸ்திரத்தைப் படிப்பிக்கும் பொருட்டு ஒருவன் முன்வருவானாயின், அதற்காக ஜனசமூகங்கள் சன்னத்தராவதை அவன் பார்க்கின்றான். மனிதவர்க்கத்திற்குப் பரமகதியைக் காண்பித்துக் கொடுக்கும் பொருட்டு ஒருவன் பிரயத்தனஞ் செய்வானாயின் அதைக் கிரகிக்க ஒருவரும் முன் வருவதில்லை. சர்வோபரிஷ்டமாகிய அந்தத் தத்துவத்தைக் கிரகிக்குஞ் சக்தியுடையவர் மிகக் குறைவாம்; அதனையடையும் ஆற்றலுடையவர் அதனினு மிகக் குறைவாம்; சரீரத்தை ஆயிரவருஷம் பாதுகாத்து வைத்திருந்தபோதிலும் அவசானத்திலுள்ள பலமெல்லாஞ் சமானமாமென்றுஞ் சிலரறிகின்றனர். சரீரத்தை முழுதுந் தாங்கிக்கொண்டிருக்குங் கடகசக்திகள் எப்போது போய் விடுகின்றனவோ அப்போது சரீரம் விழுந்துவிடுகின்றது.

† உத்தீபனம் - பிரகடனம்.

சரீரத்தை அதன் மாற்றத்தினின்று ஒருநிமிஷந் தடுத்து வைக்கும்படியான ஒரு மனிதன் இதுகாறும் பிறந்ததேயின் ரும். சரீரமென்பது மாற்றங்களின் தாரைகளுக்குள்ள பெய ராம். "ஒரு நதியின் பிரவாஹங்கள் பிரதி க்ஷணமும் உங் கள்முன் மாறுதலை யடைகின்றன; புதிய பிரவாஹங்கள் வந்துகொண் டிருக்கின்றன; ஆயினும், நதி சமானரூபத்தை யடைகின்றதேபோல், இச்சரீரத்தின் ஸ்திதியுமாம்." ஆயி னும், சரீரத்தைப் பலவத்தாகவும், அரோகமாகவும் வைத்துக் கொள்ளல் வேண்டும்; நாம் சாத்தியத்தை யடைவதற்கு அஃ தொன்றே சாதநமாக விருக்கின்றது.

உலகத்திலுள்ள எல்லாச் சரீரங்களுள்ளும் மனித சரீ ரம் மேன்மையுடையதாம். மனிதஜீவி, உலகத்திற்குள் உத் கிருஷ்ட ஜீவியுமாம். எல்லா ஜந்துக்களுக்குள்ளும் தேவர்க ளுக்குள்ளும் மனிதன் உயர்வுடையவ னென்று சாஸ்திரங் கள் கூறுகின்றன. மனிதனிலும் மேன்மையாய் ஒன்று மின்றும். தேவர்களும் அவதரித்து ஒருமனித சரீத்தை யடைந்தே மோக்ஷமடைதல் வேண்டும். மனிதன் மாத்திரந் தான் பரிபூர்ணத்தன்மையை யடைகின்றான்; தேவர்களு மடைவதின்று. யூதர்களுடையவும், மகம்மதியர்களுடைய வும் மதப்பிரகாரம் கடவுள் தேவர்களையும் மற்றியாவற்றை யும் சிருஷ்டித்த பின்னரே மனிதரைச் சிருஷ்டித்தனர்; மனி தனைச் சிருஷ்டித்தபின் கடவுள் தேவர்களையழைத்து அவ னுக்கு அஞ்சலி செய்யுமாறு ஆக்ஞாபித்தனர். (Iblis) இப் லீஸ் ஒழிய மற்றியாவரு மங்ஙனஞ் செய்தனர். அதனுற் கடவுள் இப்பிலீசைச் சபித்தனர். அதனல் அவன், சாத் தன், அல்லது பிசாசாயினன். நமக்குக் கிடைக்கக்கூடிய ஜன் மங்களுள் முக்கியமானது மனித ஜன்மமாமென்பதுவே இக் கதைக்குள்ளிருக்கும் மகத்தாகிய பரமார்த்தமாம். தாழ்ந்த

சிருஷ்டிகளும், மிருகங்களும் ஜடபுத்திகளாம். பெரும்பான்மையு மவை தாமச குணத்தினின்றுஞ் சிருஷ்டிக்கப்பட்டனவாம். அதனால் மிருகங்களுக்கு உயர்ந்த சங்கற்பங்களைச் சங்கற்பிக்கும் ஆற்றலில்லை. மனித ஜன்மத்தை யடையாது தேவர்கள் சாக்ஷாத் மோக்ஷமடைதல் கூடாது; ஏனெனின், தேவலோகத்தில் மிகுதியாகிய போக சாதநங்களிருக்கின்றன. மனித சமுதாயத்தின்கண்ணு மங்ஙனமே மிகுதியாகிய தனமும், மிகுதியாகிய தரித்திரமும் ஆத்மாவின் உத்கிருஷ்டமாகிய அபிவிர்த்திக்குப் பிரதிபந்தங்களாம். மத்தியிலுள்ள ஜன சமுதாயத்தினின்றே மகாத்மாக்க ளியாவரு முண்டாகின்றனர். இவர்களிடத்தே சக்திகள் சமானமாய்ப் பொருத்தப்பட்டும் † சமீகரிக்கப்பட்டு மிருக்கின்றன.

பிரகிருதத்தை நோக்கிச் செல்லின், நம்முடைய அடுத்த விஷயம் பிராணாயாமம், அல்லது சுவாச நியமமாம். மனத்தின் சக்திகளை யேகாக்கிரப்படுத்துவதோடு இதற்கு என்ன சம்பந்தமுளது? என்று ஒருவன் கூறலாம். அது தவறான அபிப்பிராயமாம். ஏனெனின், சுவாசம் இவ்வெந்திரத்தின் பிரதம சக்கரமாம். ஒரு பெரிய யந்திரத்தில் அதன் பிரதம சக்கரம் முதலில் இயங்குவதை நாம் காண்போம்; அச்சலனம் சிறிய சிறிய சக்கரங்களுக்குச் செல்லுகின்றது; பின்னர் யந்திரத்தின் அதி சூட்சுமமாகிய சிற்ப கௌசலங்களும் அதனநுசாரமாய்ச் சலித்துக்கொண்டிருக்கின்றன. சுவாசம் அப் பிரதம சக்கரம் போன்றதாம்; இது சரீரத்தின்கண்ணுள்ள யாவற்றிற்கும் சலன சக்தியைக் கொடுத்து அதனை நியமிக்கின்றது.

ஒருகால் ஒரு மகாராஜாவிற்கு ஒரு மந்திரி யிருந்தனர். அவரிடத்து அரசருக்கு அதிர்ப்தி யுண்டாயது; அதன்

† சமீகரித்தல் – சமானமாகச் செய்தல்.

சிக்ஷையாக அவரை ஓர் உயர்ந்த கோபுரத்தின் மீது வைத்துப் பூட்டிவிடுமாறு ஆக்ஞாபித்தனர். ஆக்ஞையை யநுசரித்து மந்திரி அதிற் கிடந்து சாகுமாறு விடப்பட்டிருந்தனர். அவர்க்கு ஒரு நம்பிக்கையுடைய மனைவி யிருந்தனள்; அவள் இரவில் அக்கோபுரத்தி னடியிற் சென்று தன் கணவனுக்குத் தான் எவ்வித உதவி செய்யவேண்டுமென் றறிய விரும்பினள். அவர் அவளிடம் அடுத்தநாளிரவு அக்கோபுரத்தி னடியில் ஒரு நீண்ட வடமும், ஒரு கனமுள்ள கயிறும், ஒரு கட்டை நூலும், ஒரு பட்டு நூலும், ஒரு வண்டும், சிறிது தேனுமாகக் கொண்டு வருமாறு கூறினர். மிக ஆச்சரியத்துடன் அவ்வுத்தமி தன் கணவ னாக்ஞையை யநுசரித்து அவர் விரும்பிய அச் சாதனங்களைக் கொண்டு சென்றனள். கணவன், பட்டு நூலை வண்டின் மீது உறப்பாய்க் கட்டவும், அதன் கொம்பில் ஒரு துளித் தேனைத்தடவி அதன் தலையை மேனோக்கமாகத் திருப்பிவைத்து அதைக் கோபுரத்தின் சுவரின்மீது விடவுமாக்ஞாபித்தனர். இவ்வெல்லா வுபதேசங்களையு மவள் அங்ஙனமே அநுஷ்டித்தனள்; வண்டு தனது தீர்க்கயாத்திரையை யாரம்பித்துத் தன் முன்னிருக்கும் தேனின் மணத்தைத் தொடர்ந்து அதனை யடையும் பொருட்டு மெல்லமெல்ல மேற்பக்கம் நோக்கிச் சென்றது; வண்டு கோபுரத்தி னுச்சியிற் சென்றவுடன் மந்திரி அதனைப் பிடித்து அப்பட்டு நூலின் ஒரு நுனியைக் கைவசப்படுத்தினர். அதன்பின்னர் அவர் தம் மனைவியிடம் மற்றொரு பாகத்தைக் கட்டைநூலோடு இணைத்துக் கட்டுமாறு கூறினர்; கட்டை நூலை அவ்வழியே மேலுக் கிழுத் தெடுத்து அம் முறையைக் கனத்த சரட்டிலும் வடத்திலும் ஆவர்த்தித்தனர். பின்னருள்ளது எளிதில் முடிந்தது; மந்திரி அவ்வடம் வழியாய்க் கோபுரத்தினின்று கீழே யிறங்கி இரட்சையை யடைந்தனர். நமது இச்சரீரத்

தின்கணுண்டாகும் சுவாச சலனம் அப்பட்டு நூலாம்; அத னைப் பிடித்து நியமனஞ் செய்யக் கற்றலால் சிரா ஸ்புரண (நாடியின் சலன) தாரை யாகின்ற கட்டை நூலின் பிடி கிடைக்கின்றது; பின்னர் அதனினின்றும் நமது எண்ணங்க ளாகிய கனத்த சரட்டை யடைந்து, கடைசியாக, பிராணனு கிய வடத்தை யடைந்து, அதனைச் சுவாதீனஞ் செய்து நாம் முக்தியையு மடைவோம்.

நமது சொந்த சரீரங்களைப்பற்றி நாமொன்று மறிவ தில்லை; நம்மாலறியவுங் கூடாது. கூடுமாயின், ஒரு சவத்தை யெடுத்து அதனை அறுத்துப்பார்க்க நம்மால் முடியும். ஒரு ஜீவித்திருக்கும் ஜந்துவினது சரீரத்தின் உள்ளிருக்கும் ஸ்திதி யைப் பார்த்தறியுமாறு அதனை அறுத்துப் பார்க்கக்கூடியவர்க ளாகவுஞ் சிலருளர். ஆயினும், அதற்கும் நமது சொந்த சரீ ரங்களுக்கும் நேரே ஒரு சம்பந்தமு மின்று. அதனால், அவற் றின்கண் நிகழும் நிகழ்ச்சியைப் பற்றி மிகச் சிறிதாகவே நமக்குத் தெரியும். ஏன் நாம் தெரிந்துகொள்ளவில்லை? காரண மியாதெனின், உள்ளே நடந்துகொண் டிருக்கும் அதிசூட்சும இயக்கங்களைப் பிரித் தறிதற்குத் தகுதியான விவேசன சக்தி நமது பார்வைக் கின்றும். அவை உருவமாதற்குரிய அதிசூட்சுமமான நிலைகளைக் கடந்த பின்னரே மனத்தினல் கிரகிப்பதற்கு யோக்யமாகிய பூரணரூபத்தை யடைகின்றன வென்று நாம் அறிதல் கூடும். அந்தச் சூட்சும சாக்ஷாத்கார முண்டாவதற்கு நாம் ஸ்தூல சாக்ஷாத்காரங்களிற் பழகுதல் வேண்டும். அதனால், இச்சரீர யந்திரத்தை முழுவதும் சலிப்பித்துக்கொண் டிருக்கும் அவ்வஸ்துவை நாம் முதலி லடைதல் வேண்டும். அது பிராணனும். அதனது முக்கி யப் பிரத்தியக்ஷமாகிய பரிணாமம் சுவாசமாம். பின்னர் இச் சுவாச வாயிலாய்ச் சாவதானமாக நாம் சரீரத்திற் பிரவேசித்

தல் வேண்டும். அப்போது அச்சூட்சும சக்திகள் அஃதாவது ஸிரா ஸ்புரண தாரைகள் சரீர முழுதும் சஞ்சரிக்கும் கிரமத்தை நாம் கண்டு பிடித்தல் கூடும். நாம் அவற்றைப் பார்த்து அனுபவித்தறியப் பயின்ற பின்னர் அவற்றின் மீதும், சரீரத்தின்மீதும் நமது ஆக்ஞையைச் செலுத்த நாம் ஆரம்பித்தல் வேண்டும். மனதும் இவ்விதமாகிய பல ஸிரா ஸ்புரணங்களாற் சலிக்கப்பட் டிருக்கின்றது. அதனால் முடிவில் மனத்தையும், சரீரத்தையும் நாம் சேவகர்களாக்கினால், அவ்விரண்டும் நமது பூர்ணமாகிய சுவாதீனத்தின் கீழ்நிற்கும் படியான அவஸ்தையை நாமடைவோம். ஞானமே சக்தியாம்; நமக்கு அச்சக்தி யுண்டாதல் வேண்டும்; அதனால் நாம் உபக்கிரமத்திலேயே பிராணுயாமத்தை அஃதாவது, பிராணனது நியமனத்தை யாரம்பித்தல் வேண்டும். இப்பிராணுயாம மென்பது ஒரு பெரிய விஷயமாம். இதனைப் பூர்த்தியாயுதாகரித்தற் பொருட்டு அநேக பாடங்கள் ஆவசியகமாம். நாமதனைச் சிறிது சிறிதா யெடுத்துக் கூறுவோம்.

ஒவ்வொரு அப்பியாசத்தையும் பழகுவதற்குக் காரணங்களையும், சரீரத்திற்குள் எவ்வெச் சக்திகள் வியாபரித்துக் கொண் டிருக்கின்றன வென்பதையும் நாம் முறையே காணுதல் கூடும். இவ்வியாவும், நமக்கு அநுபவமாம். ஆனல் இதற்குத் தொடர்ச்சியாகிய அப்பியாசம் அவசியமாம். அப்பியாசத்தினல் அநுபவங்கள் வெளிப்படும். நான் என்னல் முடிந்தவளவு யுக்தி வாதங்களைச் செய்த போதிலும், நீங்கள் அநுபவமா யறிவது பரியந்தம் அது உங்களுக்குச் சாட்சியாகாது. இந்த ஸ்புரண தாரைகள் சரீரமுழுதும் சஞ்சரித்துக்கொண் டிருக்கின்றனவென்று உங்களுக் கனுபவம் வந்தவுடன், சம்சயங்கள் நாசமாம்; ஆனல், அதற்குப் பிரதி தினமும் மிக வருந்தி அப்யசித்தல் வேண்டும். குறைந்தது,

தினந்தோறும் இரண்டு முறையேனும் பழகுதல் வேண்டும்; அதற்கு மிகவுத்தமமாகிய காலம் காலை மாலைகளாம். இரவு பகலையும், பகல் இரவையும் சந்திக்கும்போது இரண்டு காலத்தையு மபேக்ஷித்துச் சாந்தமாகிய ஓரவஸ்தையைக் கடந்து செல்லவேண்டியதாக விருக்கின்றது. அதிகாலையு மாலையுமே அச்சாந்ததையின் இருசமய வெல்லைகளாம். அக்காலங்களில் உங்கள் சரீரமனங்களுக்கும் அவைகளைப்போல் சாந்தமாவதற் குரிய தாற்பரியமுண்டாம். அந்த ஸ்வாபாவிக ஸ்திதியை உபயோகப்படுத்தவும், அப்போது அப்பியாசஞ் செய்பவும் வேண்டும். அப்பியாசம் முடிந்தாலன்றி போஜனஞ் செய்வதின் றென்னும் ஒரு நியமத்தைக் கொள்ளல் வேண்டும். அங்ஙனஞ் செய்யின், பசியின் சக்தியே உங்கள் சோம்பலை நாசஞ் செய்யும். இந்தியாவில் ஜனங்கள் நிஷ்டையும் பூஜையு முடிந்தாலன்றிப் புசித்தல் கூடாதென்று குழந்தைகட்குக் கற்பிக்கின்றனர். அதனாற் சிறிதுகாலஞ் சென்ற பின்னர் அது அவர்களுக்குச் சகஜமாய் விடுகின்றது. ஸ்நானஞ் செய்து நிஷ்டை முடிந்தா லன்றி ஒரு குழந்தைக்கும் பசி யுண்டாக மாட்டாது.

உங்களுள் சாத்தியமானவர்கள் இவ்வப்பியாசத்திற் காகப் பிரத்யேகமாய் ஓரறை வைத்துக் கொள்ளுதல் நலமாம்; அவ்வறையில் நித்திரை செய்யலாகாது; அதைப் பரிசுத்தமாக வைத்தல் வேண்டும். ஸ்நானஞ் செய்து சரீரத்திலும் மனதிலும் பூர்ணமாகிய சுத்தியின்றி நீங்கள் அவ்வறைக்குள் பிரவேசித்தல் கூடாது. புஷ்பங்கள் அவ்வறைக்குள் எப்பொழுதும் வைத்திருத்தல் வேண்டும். யோகியைச் சூழ்ந்திருக்க வேண்டிய மிகு உத்தம மானவை அவைகளாம்; சந்தோஷகரங்களாகிய படங்களையு மதற்குள் வைத்தல் நலமாம்; காலை மாலைகளில் சுகந்தத் திரவியங்களை யிட்டுப் புகைத்தல்

வேண்டும். அவ்வறைக்கு ளிருக்குங்கால், கலகமோ, கோபமோ, அசுத்த சங்கற்பங்களோ உண்டாதல் கூடா. உங்களைப் போல் விசார முடையவர்களே மாத்திரந்தான் அவ்வறைக் குட் செல்லும்படி செய்தல் வேண்டும். இங்ஙனம் முறையாக ஒரு பரிசுத்த ஸ்தலத்தின் மகான்மியம் அவ்வறைக்குள் உண் டாம். உங்களுக்கு யாதேனுங் கிலேசமோ, துக்கமோ, சந் தேகமோ, மனதிற்குச் சஞ்சலமோ வருங்கால், அவ்வறைக் குட் செல்லுவதே உங்களுக்கு ஆசுவாசமாகத் தோன்றும். க்ஷேத்திரமும், மாதாகோவிலு மிருப்பதன் கருத்து மிதுவே யாம். சில க்ஷேத்திரங்களிலும், மாதாகோவில்களிலும் இவ்வா றிருப்பதனை யிப்பொழுதும் நீங்கள் காண்பீர்கள்; ஆனால் பெரும்பான்மையும் அவற்றுள், இக்காலத்தில் அவ்வுத்தே சமே விஸ்மிருதமாய்விட்டது. இதன் கருத்து யாதெனின், அங்குப் பரிசுத்தமாகிய விஸ்புரணங்களை (Vibrations) இருக்கச் செய்வதனால் அவ்விடம் திவ்யப் பிரகாச சாந்நித் திய முடையதாகின்ற தென்பதேயாம். பிரத்யேகமாய் ஓர் அறை வைத்துக்கொள்ளுதற்குச் சாத்திய மில்லாதவர் இஷ் டப்பட்ட எவ்விடத்திலேனு மிருந்து அப்யாசஞ் செய்யலாம். ஒரு நேராகிய ஆசனத்தி லிருத்தல் வேண்டும்; அதன் பின் னர், முதலில் செய்யத்தக்கது சகல சராசரங்களிலும் ஒரு பரிசுத்தமாகிய சிந்தனை தாரையைப் பிரவாஹஞ் செய்வித்த லாம். எல்லா ஜீவராசிகட்கும் ஸ்வஸ்தி யுண்டாகக் கடவது! எல்லா ஜீவராசிகட்குஞ் சாந்தி யுண்டாகக் கடவது! எல்லா ஜீவராசிகட்கும் ஆநந்த முண்டாகக் கடவது! என்றிங்ஙனம் மனத்தால் உருப்போடல் வேண்டும். இங்ஙனமே மனத்தால், கிழக்கு, தெற்கு, வடக்கு, மேற்கு என்னும் நான்குதிசையை யுத்தேசித்துஞ் செய்தல் வேண்டும். எவ்வளவு மிகுதியாக நீங்கள் அங்ஙனஞ் செய்கின்றீர்களோ அவ்வளவு மிகுதியான சுகம் உங்களுக்குண்டாம். பின்னர், உங்களுக்கு ஆரோக்

கிய முண்டாவதற்கு மிக எளிதாகிய உபாயம் அந்நியர் களை ஆரோக்கிய முடையவர்களாகப் பார்ப்பதென்றும், உங்களுக்குச் சுகமுண்டாவதற்கு மிக எளிதாகிய மார்க் கம் அந்நியர்களைச் சுகிகளாகப் பார்ப்பதென்றும் உங் ளுக்குக் கடைசியாக விளங்கும். இங்ஙனஞ் செய்தபின், கடவுளிடத்து நம்பிக்கை யுடையவர்கள் பிரார்த்தனை செய்தல் வேண்டும்; தனம், ஆரோக்கியம், சுவர்க்கப் பிராப்தி யென்னு மிவற்றிற்காகப் பிரார்த்தனை செய் வது கூடாது; ஞானமும், ஆத்மப் பிரகாசமு முண் டாவதற்காக மாத்திரம் பிரார்த்தனை செய்தல் வேண் டும்; ஏனைய பிரார்த்தனைகள் யாவும் சுவார்த்தபர மேயாம். அதன் பின்னர்ச் செய்யவேண்டுவது, உங்கள் சொந்த சரீரத்தைப் பற்றிச் சிந்தித்து, அது பலவத்தாகவும், ஆரோக்கியமாகவும் இருக்கின்றதா என்று பார்ப்பதாம். உங்களுக்குள்ள மிக முக்கியமாகிய உபகரணம் அதுவாம் (சரீரமாம்). அதைப்பற்றி, இச்சரீரம் வஜ்ரம்போல் உறைப் பாயிருக்கின்ற தென்றும், இதன் சகாயத்தால் நீங்கள் இச் சம்சார சாகரத்தைக் கடந்து செல்லுவீர்களென்றும் எண் ணுங்கள். சுவாதந்திரியம் (அஃதாவது முக்தி) ஆற்றலற்றவர் களால் ஒருகாலும் அடையத் தகுந்ததன்று. எல்லாத் துர்ப்பலத் தன்மையையுந் தூரத் தகற்றுங்கள். உங்கள் சரீரத்தினிடத்து அது பலவத்தா யிருக்கின்றதென்று கூறுங் கள். உங்களுடைய மனத்தினிடத்து அது பலவத்தா யிருக் கின்றதென்று கூறுங்கள். உங்களிடத்தே நீங்கள் அளவற்ற விசுவாசத்தையும், ஆசாபந்தத்தையும் வையுங்கள்.

அத்தியாயம்—3

பிராணன்.

பிராணுயாம மென்பது, பலரு மெண்ணி யிருப்பது போல், சுவாசத்தையே யொட்டிய யாதேனு மொன்றன்ரும்; சுவாசத்திற்கு ஏதாவது இருப்பினும், மிக அற்பமாகிய சம்பந்தந்தான் அதனேடிருக்கின்றது. சுவாச அப்பியாசம், வாஸ்தவமாகிய பிராணுயாமத்தை நாமடைவதற்குரிய மார்க்கங்களுள் ஒன்று மாத்திரமே யாகின்றது. பிராணுயாம மென்பது, பிராணனது நியமனமாமென்று பொருள்படுகின்றது. இந்திய தத்துவ ஞானிகளின் அபிப்பிராயப் பிரகாரம் பிரபஞ்ச முற்றும் இரண்டு பதார்த்தங்களால் கடிதமானதாம் (சேர்க்கப்பட்டதாம்); அவற்றுள், ஒன்றை அவர்கள் ஆகாசமென்று கூறுகின்றனர். இஃது எங்கு முள்ளதும், யாவற்றையும் வியாபித்து ஸ்திதி செய்வதுமாகிய அந்தச் சற்பாவமாம். ரூபமுடையதும், சம்யுக்தத் திரவியங்களினின்று முண்டாவனவாகிய யாவும் இவ்வாகாசத்தின் பரிணுமமேயாம்; வாயுவாவதும், திரவத் திரவியமாவதும், கனத்த திரவியமாவதும் இவ்வாகாசமாம்; சூரியன், பூமி, சந்திரன், நட்சத்திரங்கள், கேதுக்கள் என்னு மிவைகளாவதும் இவ்வாகாசமாம்; நமது சரீரமாகவும், ஜந்துக்களின் சரீரமாகவும், செடிகளாகவும், நாம் காணும் எல்லா ரூபங்களாகவும், நமது இந்திரியத்திற்கு விஷயமாகும் யாவும், உள்ளதா யிருப்பன யாவும் அவ்வாகாசமேயாம். அது ஸ்வயமாகப் பிரத்தியக்ஷமாவதன்ரும்; அது சாதாரணப் பிரத்தியக்ஷத்திற்கும் விஷயமாகா திருக்கும்படி அவ்வளவு சூட்சுமமாக விருக்கின்

றது; அது ஸ்தூலமாய்ப் பரிணமிக்கும்போது, அஃதாவது உருவமாக வெளிப்படும்போதுதான் திருஷ்டிக்கு விஷயமாகின்றது. சிருஷ்டியி னாரம்பத்தில் இவ்வாகாசமாத்திரமிருக்கின்றது; கற்பத்தின் முடிவில் கனத்த திரவியங்கள், திரவத்திரவியங்கள், ஆவிகள் இவ்வியாவும் ஆகாசத்தில் லயிக்கின்றன; இவ்வாறே அடுத்த சிருஷ்டியும் இவ்வாகாசத்தினின்று முண்டாகின்றது.

எந்தச் சக்தியினுல் இவ்வாகாசம் பிரபஞ்சாகாரமாக நிர்மிக்கப்பட்டிருக்கின்றது? பிராண சக்தியினுலாம். எங்ஙனம் ஆகாசம் இப்பிரபஞ்சத்தின் அகண்டமும் சர்வ வியாபகமுமாகிய வஸ்துவா யிருக்கின்றதோ, அங்ஙனமே, இந்தப் பிராணனும் பிரபஞ்சத்தின் அகண்டமும், சர்வ வியாபகமுமாகிய நிர்மாபக சக்தியாயிருக்கின்றது. ஒரு கற்பத்தின் ஆரம்பத்திலும் அவசானத்திலும், எல்லா வஸ்துக்களும் ஆகாசமாகின்றன; பிரபஞ்சத்திலுள்ள எல்லாச் சக்திகளும் பிராணனில் லயிக்கின்றன. அடுத்த கற்பத்தில், இந்தப் பிராணனினின்றே பிரபாவ மென்றும், சக்தியென்றும் கூறப்படும் யாவும் ஆவிர்ப்பவிக்கின்றன. இயக்க ரூபமாகப் பிரத்தியக்ஷப்படுவது இப்பிராணனும்; ஆகர்ஷண சக்தியாகவும், அயஸ்காந்த சக்தியாகவும் பரிணமிப்பதும் இந்தப் பிராணனும். சரீர வியாபாரங்களாகவும், ஸிரா ஸ்புரண தாரைகளாகவும், சிந்தனு சக்திகளாகவும் பரிணமிப்பதும் பிராணனும். சிந்தனை முதலாகக் கீழிருக்கும் குறைந்த சரீரவியாபார பரியந்தமுள்ள யாவும் பிராணனது பரிணும பேதமே யன்றி வேறன்றும். மானசிக அல்லது சாரீரகமாகிய உலகத்திலுள்ள எல்லாச் சக்திகளும் அவற்றின் பூர்வாவஸ்தையில் லயிக்கும்போது இருக்கும் நிலைமையின் கூட்டத்திற்குப் பிராணனெனப் பெயராம். "பாவமோ, அபாவமோ இல்லா

திருந்த காலத்தும், அந்தகாரம் அந்தகாரத்தை மறைத்திருந்த காலத்தும், யாதிருந்தது? நிச்சலமாக அவ்வாகாச மிருந்தது.'' பிராணனது பௌதிகமாகிய சலனம் நின்றுவிட்டது; ஆனால் பிராணன் பூர்வமிருந்ததுபோல் இருந்தது. உலகத்தில் தற்காலத்தில் வெளிப்பட்டிருக்கும் சக்திகள் யாவும் மாற்ற மின்றியவைகளா மென்பது இக்காலத்துச் சாஸ்திரத்தால் நமக்குத் தெரியுமன்றோ; உலகத்தின்கண் தற்காலம் வெளிப்பட்டிருக்கும் சக்திகளினது கூட்டுறவு எப்போதும் சமானமாகவே யிருக்கின்றது. ஒரு கற்பத்தின் முடிவில் மாத்திரம் இந்தச் சக்திகள் சாந்தமாகி அவ்யக்த ஸ்திதியை யடைகின்றன. அடுத்த கற்பாரம்பத்தில் அவை ஆவிர்ப்பவித்து ஆகாசத்தின்மேல் வியாபரிக்கின்றன; ஆகாசத்தினின்றும் நாநாவிதங்களாகிய இவ்வுருவங்கள் பரிணமிக்கின்றன; ஆகாசம் மாற்றத்தை யடைவதுபோல் இப்பிராணனும் சக்தியின் இவ்வெல்லாப் பரிணமங்களாகவு மாறுகின்றது. இப் பிராணனை யறிதலும், நியமனஞ் செய்தலுமே பிராணயாமமென்பதன் வாஸ்தவமாகிய பொருளாம்.

இது (பிராணயாமம்) நமக்கு அளவின்றிய சக்தியின் வாயிலைத் திறந்து காட்டுகின்றது. திருஷ்டாந்தத்திற்காக, ஒருவனுக்குப் பிராணனைப் பூர்ணமா யறியவும், அதனை நியமனஞ் செய்யவும் சாத்திய மாகுமாயின், அவனு லடையக் கூடாததாகிய சக்தி, உலகத்தில் யாதுதா னிருக்கும்? பிராணனைத் தனது ஆக்ஞையில் நிறுத்த முடிந்ததனால், சூரியனையும், நட்சத்திரங்களையும் அவற்றின் ஸ்தானங்களி லிருந்து மாற்றி நிறுத்தவும், அணுக்கள் முதல் அதி மகத்தாகிய சூர்ய மண்டலங்கள் வரையில் இப் பிரஹ்மாண்டத்திலுள்ள எதையும் தன் ஆக்ஞையில் நிறுத்தவும் அவனுக்குச் சாத்தியமாகும். இதுதான் பிராணயாமத்தின் அவதியும், உத்தேசமுமாம்.

யோகி பூர்ண சித்தனுகும்போது பிரகிருதியில் அவனது ஆக்ஞைக்குட்படாதது ஒன்று மிருக்கமாட்டாது. அவர் தேவர்களை வருமாறு ஆக்ஞாபிப்பாராயின், அவருடைய ஆக்ஞையின் பிரகாரம் அவர்கள் வருவார்கள். இறந்தவர்களை அவர் வருமாறு கூறினுல், அவரது ஆக்ஞையை யநுசரித்து அவர்களும் வருவார்கள். பிரகிருதியிலுள்ள எல்லாச் சக்திகளும் அடிமைகளைப்போல் அவனது ஆக்ஞைக் குட்பட்டிருக்கும். அறிவில்லாதவர்கள் யோகிகளின் இந்தச் சக்திகளைக் கண்ணுற்று இவை அமாநுஷப் பிரவிர்த்திக ளென்றுங் கூறுவர். இந்துக்களின் மனத்திற்குள்ள ஒரு விசேஷமாவது, அது எப்பொழுதும் விவரணங்களை யெல்லாம் முடிவில் நிரூபணஞ் செய்வதற்காக விட்டுப் பரம சாமான்ய தர்மத்தை முதலில் ஆராய்வதென்பதாம். "எதை யறிவதனுல் நாம் யாவற்றையு மறியக்கூடுமோ அது யாதாம்?" என்னும் இந்தக் கேள்வி வேதங்களில் கேட்கப்பட்டிருக்கின்றது. அதனுல், எல்லாக் கிரந்தங்களும், எல்லாத் தத்துவ சாஸ்திரங்களு மெழுதப்பட்டிருப்பது எதை யறிவதனுல் எல்லா மறியப்பட்டனவாமோ, அதை நிர்ணயஞ் செய்வதற்காம். ஒருவன் இப்பிரபஞ்சத்தை அணுவணுவாய்ப் பிரித்தறிய விரும்புவானுயின், அவன் ஒவ்வொரு பொடி மணலையும் பிடித்துப் பார்த்தறிதல் வேண்டும்; அதற்கு அவனுக்கு அளவில்லாத காலம் வேண்டும்; அவற்றை யெல்லாம் அறிவதற்கு அவனுல் சாத்தியமாகாது. அங்ஙனமாயின், ஞானம் எங்ஙன முண்டாம்? விசேஷ (விவரண)ங்கள் வாயிலாக எங்ஙனம் ஒருவன் சர்வக்ஞனுதல் கூடும்? யோகி கூறுவதாவது, இவ்வெல்லா விசேஷ பரிணுமங்களினதும் சார்பில் ஒரு சாமானிய தர்மம் (சத்து) இருக்கின்றது; எல்லாப் பிரத்யேக ஞானங்களின் சார்பிலும் சர்வ சாமானியமும், கேவலமுமாகிய ஒரு தத்துவ மிருக்கின்றது; அதனைக்

கிரகித்தால் நீங்கள் யாவற்றையும் கிரகித்தவர்களாவீர்கள். இவ்வண்ணமே, பிரஹ்மாண்ட முழுதையும் வேதத்தில் ஒரு கேவல சத்தையாகச் சாமானியப்படுத்தி யிருக்கின்றது. அந்தச் சத்தையை எவன் கிரகிக்கின்றானோ, அவன் பிரஹ்மாண்ட முற்றுங் கிரகித்தவனாகின்றான். அங்ஙனமே, எல்லாச் சக்திகளையும் இப் பிராணனாகச் சாமானியப்படுத்தி யிருக்கின்றது; எவன் அந்தப் பிராணனைக் கிரகித்திருக்கிறானோ, அவன் பிரபஞ்சத்தின்கண்ணுள்ள மானசிகமும், பௌதிகமுமாகிய எல்லாச் சக்திகளையுங் கிரகித்தவனாகின்றான். எவன் பிராணனை வசப்படுத்தி யிருக்கின்றானோ அவன் தன் சொந்தமனதையும் உலகத்திலுள்ள எல்லா மனங்களையும் வசஞ் செய்தவ னாகின்றான். எவன் பிராணனைத் தன் அதீனமாகச் செய்திருக்கின்றானோ அவன் தனது சொந்த சரீரத்தையும் உலகத்திலுள்ள எல்லாச் சரீரங்களையும் வசஞ் செய்தவ னாகின்றான்; ஏனெனின், பிராணன் சக்திகளின் சர்வ சாமானியமாகிய ஆவிர்ப்பாவமாம்.

பிராணாயாமத்தின் ஏகதிருஷ்டி, பிராணனை எங்ஙனம் நியமனஞ் செய்வ தென்பதாம். இவ்வெல்லா அப்பியாசங்களும், பழக்கங்களும் அவ்வொரே காரியசித்தியின் பொருட்டாம். ஒவ்வொரு மனிதனும் தன் நிலையிலிருந்து ஆரம்பித்துத் தனக்கு மிகவும் சமீபத்துள்ள வஸ்துக்களை நியமனஞ் செய்யக் கற்றல் வேண்டும். இந்தச் சரீரமே நமக்கு மிகச் சமீபித்த வஸ்து; இது உலகத்துள்ள எல்லா வஸ்துவினும் மிகச் சமீபமானது. இம்மனதும் எல்லாவற்றினும் மிகச் சமீபமானதாம். இம் மனதையும் சரீரத்தையும் வியாபரிப்பிக்கும் பிராணன், இவ்வுலகத்திலுள்ள மற்றெல்லாப் பிராணனிலும் நமக்கு மிகவு மடுத்ததாம். நம்முடைய சொந்த மானசிகமும், காயிகமுமாகிய சக்திகளின் சூசகமாகிய பிராணனது

இந்தச் சிறிய அலை, அகண்டமாகிய பிராண சமுத்திரத்தில் நமக்கு மிகவும் சமீபித்த அலையாம்; இச்சிறிய அலையை நியமனஞ் செய்யுஞ் சக்திபெற்றால் மாத்திரமே, முழுப் பிராணனையும் நியமனஞ் செய்தல் கூடும். இது முடிந்த யோகிக்குத் தான் பூர்ணசித்தி யுண்டாகின்றது; இதன்பின் அவனை நியமனஞ் செய்யக்கூடிய ஒரு சக்தியு மிருக்கமாட்டாது. அவன் பெரும்பான்மையும் சர்வசக்தனும், சர்வக்ஞனு மாகின்றான். இப்பிராண நியமன முயற்சி செய்பவர்களாய் ஒவ்வொரு தேசத்திலும் சிலரை நாம் காண்கின்றோம். இந்தத் தேசத்தில் (அமெரிக்காவில்) மானச வைத்தியர்கள், விசுவாசத்தால் ரோக சாந்தி செய்பவர்கள், பரேத விசுவாசிகள், கிரிஸ்தவ தத்துவ சாஸ்திரிகள், மனோவியாபார பேதத்தால் ஆரோக்கியத்தைச் சம்பாதிப்பவர், மாஸ்மரநித்திரை வித்துவான்கள் முதலிய பலரு மிருக்கின்றனர். இந்த நானுவர்க்கத்தினரையும், நாம் பிரித்துப் பார்ப்போமாயின், அவர்கள் ஒவ்வொருவருக்கும் ஆதாரமாயிருப்பது, அவர்கள் தெரிந்த போதிலும் தெரியாத போதிலும் இப்பிராணனது நியமனமொன்றேயாமென்பதை நாம் காண்போம். அவர்களது சித்தாந்தங்களையெல்லாம் பிரித்துப் பார்க்கின், பரிசேஷிப்பது ஒன்றே (பிராண நியமனமே) யாகும். அவர்கள் அறியாமலே ஒரே சக்தியைப் பலவாறாக விநியோகித்து வருகின்றார்கள். ஒரு சக்தியின் ஆவிஷ்கரணத்தில் அவர்கள் தற்செயலாகப் பிறழ்ந்து விழுந்தவர்களே யன்றி அதன் சுவபாவத்தை யவர்களறிந்தவர்க ளல்லர். ஆனால், யோகி உபயோகிக்கும் பிராணனிலிருந் துண்டாகும் சக்தியையே அவர்கள் அறியாது உபயோகப்படுத்துகின்றார்கள்.

இப்பிராணனே ஒவ்வொரு ஜீவிக்கும் ஜீவசக்தியா யிருப்பதாம்; மிக மேன்மையும் அத்தியந்தம் உன்னதமுமாகிய

பிராணனது வியாபாரம், சிந்தனையாம். இச்சிந்தனை மாத்திர மாகவில்லை நாம் காண்பதுவா யிருப்பது. மற்ரூ, ஸ்வபோத ரகிதமாகிய எண்ண மென்றும், சகஜபோதமென்றுங் கூறப் படும் ஒருவகைச் சிந்தனையு மிருக்கின்றது; அது வியாபாரத் தின் மிகவும் கீழுள்ளபடியாம். ஒரு கோசுகு நம்மைக் கடிக் கும்போது சிந்தன மின்றியே நமது கை தானகவே அல்லது சகஜமாகவே அதனை யடிக்கின்றது. இது சிந்தனத்தின் ஒரு பரிணமமாம். சரீரத்தின் பிரதிக்கிரியை வடிவமாகிய பிரவிர்த் திகள் யாவும் இந்தச் சிந்தனு ஸ்தானத்தின்கண் ணடங்குகின் றன. இதனினும் மேன்மையாகிய ஸ்வபோத மெனப்படும் சிந்தனு ஸ்தான மொன் றிருக்கின்றது. நான் ஊகிக்கின்றேன்; நான் நிர்ணயிக்கின்றேன்; நான் விசாரிக்கின்றேன்; நான் சில காரியங்களின் அநுகூலப் பிரதிகூல பாகங்களை யெல்லாங் காண்கின்றேன்; ஆயினும், அது அவ்வளவு மாத்திரமன்று; ஊகம் எல்லைக்குட்பட்ட தென்று நமக்குத் தெரியும். அற்ப தூரந்தான் ஊகஞ் செல்லுதல்கூடும்; அதற்கப்பால் செல்ல அதனுற் கூடாது. ஊகம் ஓடி நடக்கக்கூடிய சக்ரவாளமா னது உண்மையாக மிகமிகச் சிறியதாம். அங்ஙனமாயினும், அந்தச் சக்ரவாளத்தின்கண் உண்மைகள் வந்து பற்றுகின் றன. கேதுக்கள் உதயமாவனபோல், இந்தச் சக்ரவாளத் தின்கண் சில பதார்த்தங்கள் ஆரோகணஞ் செய்கின்றன; நமது ஊகம் இந்தச் சக்கிரவாளத்தை அதிக்கிரமித்துச் செல்லக் கூடாதாயினும், அவை அவ்வெல்லையின் வெளியி லிருந்து வருவனவா மென்பது நிச்சயமாம். இந்தச் சிறிய எல்லைக்குள் பலாத்காரமாய் ஆரோகணஞ் செய்யும் சம்பவங்களின் காரணங்கள், இவ்வெல்லையின் வெளியிலிருப் பனவாம். ஊகமும் புத்தியும் ஆண்டுச் செல்வனவன்ரும்; ஆனல், அவ்வளவுமாத்திரமே யன்றென்று யோகி கூறுகின்

ரூர். மனது போதாதீத அவஸ்தையெனப்படும்; இதனினு மதிக மேன்மையுடைய ஒரு ஸ்தானத்திலு மிருத்தல்கூடும். சமாதி, அஃதாவது பூர்ணமாகிய ஏகாக்கிரத்தன்மை, அல்லது போதாதீத பாவம் எனப்படும் அவஸ்தையை மனது அடையும்போது, அது ஊகத்தின் எல்லையைக் கடந்து இயற்கை யறிவாலும் ஊகத்தாலும் ஒருகாலு மறியக்கூடாத உண்மைகளோடு நேரே யெதிரிடுகின்றது. சூட்சுமமாகிய சாரீர சக்திகளின் இவ்வெல்லா ரூபீகரணங்களையும், பிராணனது விவிதங்களாகிய எல்லாப் பரிணாமங்களையும் அப்யாசத்திற் கொண்டுவந்தால் அவை மனத்தை யெழுப்பும்; அது உயர்ந்த போதாதீத அவஸ்தையை யடைந்து அந்த ஸ்தானத்தி லிருந்து அது வியாபரிக்கின்றது.

இப்பிரபஞ்சத்தின்கண் ஒவ்வொரு வகை ஜீவித ஸ்தானத்திலும் அநுசூதமாய் வியாபித்திருக்கும் ஒரு பூத சங்காத முண்டு. பௌதிக விஞ்ஞானப் பிரகாரம், இப்பிரபஞ்சம் ஏகவஸ்துவாம்; சூரியனுக்கும், உங்களுக்கும் யாதொரு வித்தியாசமு மின்றாம். விபரீதமாய்க் கூறின், அது பொய் யென்றே பௌதிக விக்ஞானிகள் கூறுவர். இந்த மேஜைக்கும் எனக்கும் பரஸ்பரம் உண்மையான ஒரு வித்தியாசமு மின்றாம்; மேஜை பூதசங்காதத்தின் ஓரம்சமாம்; நான் மற்றோர் அம்சமாம்; ஒவ்வொரு வஸ்துவும் அகண்டமாகிய பூத சமுத்திரத்திலுள்ள நீர்ச்சுழி போல்வதாம்; இவைகளும் ஸ்திரமாக நிற்பன வன்றாம். தீவிரமாக ஏறிவரும் ஒரு ஜலப் பிரவாஹத்தில் எத்தனையோ கோடி நீர்ச்சுழிக ளிருக்கின்றன; ஒவ்வொரு நீர்ச்சுழியிலு மிருக்கும் ஜலம் ஒவ்வொரு க்ஷணமும் புதிது புதிதாக விருக்கின்றது; அது சில விநாடிகள் சுற்றிச் சுற்றி நின்று உடனே மற்றொரு ஸ்தானத்திற்கு ஒழுகிச் செல்லுகின்றது; புதிய ஜல அவயவங்கள் வந்துசேர்ந்து

கொண் டிருக்கின்றன; அதுபோலவே இப்பிரபஞ்ச முழுதும் இடைவிடாது மாறிக்கொண் டிருக்கும் ஒரு பூதசங்காதமாம்; அதில் நாம் சிறிய சுழிகளாம். ஒரு பூதசங்காதம் அவற்றில் பிரவேசித்துச் சுழன்று சுழன்று செல்லுகின்றது; சிலவருஷ காலம் ஒரு மனித சரீரமாக மாறுகின்றது; அதனினின்று மாறிச் சுழன்று சுழன்று ஒருகால் ஒரு சுந்துவாகவும், அதனி னின்றுஞ் சுழன்று திரிந்து சில வருஷங்களுள் ஒரு தாது கண்டமாகின்ற மற்ெறாரு நீர்ச்சுழியாகவும் பரிணமிக்கின்றது. இஃது ஓர் இடைவிடாத மாறுதலாம். ஒரு சரீரமும் ஸ்திர மாக விருப்பதின்றாம். வார்த்தையினலன்றி எனது சரீரம், உனது சரீரம் எனக் கூறும்படியான வஸ்து ஒன்று மின்றாம். இஃது ஒரு மகத்தாகியபூதசங்காதமாம். அதன் ஒரு ஸ்தானம் சந்திரனென்றும், மற்ெறான்று சூரியனென்றும், வேறொ ன்று மனிதனென்றும், இன்னொன்று பூமியென்றும், பின்ன ரொன்று செடியென்றும், மற்ெறான்று தாதுவென்றும் கூறப் படுகின்றன. ஒன்றும் ஸ்திரமாக விருப்பதன்றாம்; ஆனால் ஒவ் வொன்றும் மாறுதலை யடைந்துகொண்டே யிருக்கின்றது; அநாதி காலந்தொடங்கி பூதங்கள் சேர்ந்து அவயவியாகவும், பேதித்து அவயவங்களாகவும் பிரிந்துகொண்டிருக்கின்றன. இங்ஙனமே மனத்தினிடத்துமாம். பூதம் ஆகாசத்தின் ரூபாந் தரமாம்; பிராணனது வியாபாரம் சூட்சுமதமமாகும்போது, இவ்வாகாசமே சூட்சுமதரமாகியவிஸ்புரணவஸ்தையில்மனதா கின்றது; ஆயினும், அஃது அபரிச்சின்னமாகிய ஒரு பூதசங் காதமாகவேயிருக்கும். நீங்கள் கேவலம் அந்தச்சூட்சுமவிஸ்புர ணத்தி னிடத்துச் செல்லுவீர்களாயின், இம் முழுப் பிரபஞ்ச மும் அந்தச் சூட்சும விஸ்புரணங்களால் நிர்மிக்கப்பட்டதா மென நீங்கள் காணவும், அறியவுஞ் செய்வீர்கள். சிலவேளை களில் சில ஔஷதங்கள் நம்மை இந்திரிய வழியாக அவ்வி

டத்திற் செலுத்தி நம்மிடத்தில் அவ்வவஸ்தாந்தரத்தை யுண்டுபண்ணுவதற்குச் சாமர்த்திய முடையனவா யிருக்கின்றன. சர் ஹம்பிரி டேவி (Sir Humphrey Davy) என்னும் பண்டிதரது பிரசித்திபெற்ற பரீக்ஷையைப் பற்றி உங்களுள் பெரும்பான்மையோருக்கும் ஞாபக மிருத்தல் கூடும்; அவர் பிரசங்கஞ் செய்துகொண் டிருக்கும்போது † ஹாஸ ஜநகவாதகம் (Laughing gas) பிரவேசித்தபோது தானென்னுந் தன்மையினின்றும் நீங்கி நிச்சலராகவும் ஸ்தம்பித்தவராகவு மிருந்து, பின்னர் உலக முழுதும் அபிப்பிராயங்களால் நிர்மிக்கப்பட்டதா மெனக் கூறினர். அத்துணைக் காலம் ஸ்தூல விஸ்புரணங்கள் நின்றுவிட்டன; மனமென்று கூறத்தகும் சூட்சும விஸ்புரணங்கள் மாத்திரம் அவருக்குப் பிரத்தியக்ஷமா யிருந்தன. சூட்சும விஸ்புரணங்களே தம்மைச் சுற்றி யிருக்கக் கண்டனர். யாவும் சங்கற்பமாகவே யிருந்தன. பிரபஞ்ச முழுதும் ஒரு சங்கற்ப சமுத்திரமா யிருந்தது. அவரும், மற்றியாவரும் அதன் சங்கற்ப நீர்ச்சுழிகளாக விருந்தனர்.

இங்ஙனம், இவ்விசாரப் பிரபஞ்சத்தின் கண்ணும் நாம் இந்த ஏகத்துவத்தைக் காண்கின்றோம்; முடிவில் ஆன்மாவை யடுக்கும்போது, அவ்வான்மா கேவலம் ஏகமாகவே யிருத்தல் வேண்டு மென்பதை நாமறிகின்றோம். விகாரத்திற் கதீதமாய் ஒன்றுதா னிருக்கின்றது. பிரத்தியக்ஷமாகிய விகாரத்தின் கண்ணும் கேவலம் ஒரு ஏகத்துவமே யிருக்கின்றது. நவீனப் பிரகிருதி சாஸ்திரங்கள் நன்றாக இவ்வுண்மைகளை வெளிப்படுத்தி யிருப்பதனால் அவற்றை இனி நிராகரித்தல் சாத்திய மாகாதாம். பிரபஞ்சத்திலுள்ள சக்திகள் யாவும் எக்காலும் எவ்விடத்தும் ஒன்றேயாமென நவீன பௌதிக

† சிரிப்பை யுண்டாக்கும் ஆவி.

விக்ஞானிகள் நிரூபணஞ் செய்திருக்கின்றார்கள். இந்தச் சக்திகளின் கூட்டம் இருவகையா யிருக்கின்றதென்று நிரூபிக்கப்பட் டிருக்கின்றது. இது லீனமும், சாந்தமுமாய் அடங்கிப் பின்னர்ப் பலவிதமாய் இவ்வெல்லாச் சக்திகளாக வெளிப்படுகின்றது; மீண்டும், இது அந்தச் சாந்தாவஸ்தையை யடைந்து, பின்னரும் பிரத்தியக்ஷப்படுகின்றது. இவ்வாறு இது சதாகாலமும் ஆவிர்ப்பவிப்பதும், திரோபவிப்பதுமா யிருக்கின்றது. முற்கூறியவாறு, இப்பிராணனது நியமனத்தையே பிராணாயாமமென்று கூறப்படுகின்றது.

சுவாச அப்பியாசம் ஒரு பரிசீலனமென்பதன்றி இப்பிராணாயாமத்தோடு அற்பமும் சம்பந்தித்த தன்றாம். மனித சரீரத்தில் இப்பிராணனது மிக ஸ்பஷ்டமாகிய ஆவிர்ப்பாவம் சுவாசகோசத்தின் சலனமாம்; அது நின்று போமாயின் சரீரமும் முடிவு பெறும். சரீரம் முடிவுபெறுமாயின், அதன்கணுள்ள சக்திகளின் மற்றெல்லாப் பரிணாமங்களும் உடனே நிற்கும். இச்சலனம் நின்றபோதும், சரீரத்தை அப்பியாசத்தினால் நிலைபெறச் செய்யும் ஆற்றலுடையோருஞ் சிலருளர். மாதக்கணக்காகப் பூமிக்குள் மூடப்பட்டிருந்த போதிலும் சுவாசம்விடாது ஜீவித்திருக்கும் ஆற்றலுடையோருஞ் சிலருளர். ஆனால், சாதாரண மனிதர்களுக்கெல்லாம் இந்தச் சுவாச சலனமே சரீரத்தின் முக்கியமாகிய ஸ்தூல சலனமா யிருக்கின்றது. மிகச் சூட்சுமமா யிருப்பதனை யடையும் பொருட்டு நாம் அதனினும் ஸ்தூலமா யிருப்பதன் உதவியைக் கொள்ளல் வேண்டும்; அங்ஙனம் முறையே மிகச் சூட்மமாயிருப்பதை லக்ஷியமாக்கிச் சென்று, முடிவில் நமது உத்தேசியத்தை யடைதல் வேண்டும். சரீரத்திலுள்ள எல்லாச் சலனங்களுள்ளும், மிக ஸ்பஷ்டமா யிருப்பது சுவாசகோச சலனமாம்; அதுவே சாரீரமாகிய மற்றெல்லாச் சக்தி

களையுஞ் சலிப்பித்துக்கொண் டிருக்கும் பிரதம சக்ரமாம். பிராணுயாம மென்பதன் உண்மையாகிய பொருள், இந்தச் சுவாசகோச சலனத்தின் நியமனம் என்பதாம்; இந்தச் சலனத்திற்குச் சுவாசோச்சுவாசத்தோடு சம்பந்த மிருக்கின்றது. சுவாசோச்சுவாசத்தால் இச்சலன முண்டாவ தில்லை; ஆனல் மாருக இச்சலனத்தாலே சுவாசோச்சுவாசங்க ளுண்டாகின்றன. இந்தச் சலனம் வாயுவைப் பீச்சாங்குழலின் ஆகர்ஷண ரீதிபோல் உள்ளிழுக்கின்றது. பிராணன் சுவாசகோசத்தைச் சலிப்பிக்கின்றது; சுவாசகோசத்தின் அந்தச் சலனம் வாயுவை யுள்ளிழுக்கவுஞ் செய்கின்றது. அதனல் பிராணுயாமம் சுவாசாப்பியாச மன்ரும்; மற்ருே, சுவாசகோசத்தைச் சலிப்பிக்கும் மாம்சலீன சத்தியின் நியமனமாம். அம்மாம்சலீன சக்தி நரம்பு வழியாகச் சென்று மாம்ச பேசிகளுக்கும், அதனினின்றும் சுவாசகோசத்திற்குஞ் சென்று அவற்றை ஒருமுறையாகச் சலிப்பித்துக்கொண் டிருக்கும் சக்தியே பிராணனும்; பிராணுயாம பரிசீலனத்தில் அதையே நாம் நியமனஞ் செய்தல் வேண்டும். இந்தப் பிராண நியமனஞ் செய்த பின்னர், உடனே சரீரத்தின்கண் உள்ள பிராணனது மற்றெல்லா வியாபாரங்களும் முறையாக நமது ஆக்ஞையின் கீழ் வருவதை நாம் காண்போம். சரீரத்தின்கண் உள்ள பெரும்பான்மையாக ஒவ்வொரு மாம்சபேசியையும் வசஞ்செய்திருக்கும் சிலரை நானே பார்த்திருக்கின்றேன். ஏன் கூடாது? சில மாம்ச பேசிகளை நான் நியமிப்பேனுயின், ஒவ்வொரு மாம்ச பேசியையும், நரம்பையு மென்னல் ஏன் நியமிக்கப்படுதல் கூடாது? எவ்வசக்கியத் தன்மை யுளது? தற்காலம் நியந்திரணம் விட்டு நீங்கிப்போனது; சலனம் ஸ்வபம் சித்தமாகிவிட்டது. நமக்குச் செவிகளை இஷ்டம்போற் சலிப்பித்தல் கூடாதாம்; ஆனல், மிருகங்களுக்கு அதுகூடுமென்று நாமறி

கின்றோம். நமக்கு அந்தச் சக்தி யின்றாம்; ஏனெனின், நாம் அதைப் பழகுகின்றோ மில்லை. இங்ஙனம் வருவதைப் பாரம்பர்ய சித்த மென்பர்.

அன்றியும், லீனமாயிருக்கும் சலனத்தைப் பிரத்தியக்ஷமாக்குதல் கூடுமெனவும் நாமறிகின்றோம். தீவிரமாகிய யத்தனத்தாலும், அப்பியாசத்தாலும் சரீரத்தில் மிகவும் அந்தர்லீனமாயிருக்கும் சில சலனங்களையும் பூர்ணமாகிய நியமத்தின் கீழ்க் கொண்டுவருதல் கூடும். இங்ஙனம் ஊகித்துப் பார்க்கின் சரீரத்தின் ஒவ்வொரு பாகத்தையும் பூர்ண நியந்த்ரணத்திற்குக் கொண்டுவருவது எவ்வாற்றானும் அசக்கிய மன்றென்றும் மாறாகச் சக்கியமா மென்றுங் காண்போம். யோகி, இதைப் பிராணாயாமத்தாற் சாதிக்கின்றான். பிராணாயாமத்தில் சுவாசத்தையுள்ளுக் கிழுக்கும்போது உங்கள் சரீர முழுதும் பிராணனாற் பூரிக்கப்பட வேண்டுமென்று ஒருகால் உங்களுட் சிலர் யோக சாஸ்திரத்திற் படித்திருத்தல் கூடும். இங்கிலீஷ் மொழி பெயர்ப்புக்களில் பிராணன் என்னும் பதத்தைச் சுவாசமென்னும் பொருளிற் பிரயோகித்திருக்கின்றனர்; அதனால் அஃது எங்ஙனஞ் செய்தல் கூடுமென்னுஞ் சங்கை உங்கட்குண்டாதல் கூடும்; அது மொழிபெயர்த்தவரின் குற்றமாம். ஜீவசக்தி வடிவமா யிருக்கும் பிராணனைக்கொண்டு சரீரத்தின் எல்லாப் பாகத்தையும் பூரிப்பித்தல் கூடும். அங்ஙனஞ் செய்ய உங்களுக்கு எப்போது கூடுமோ, அப்போது உங்களுக்குச் சரீர முழுதையும் நியந்திரித்தல் கூடும். சரீரத்தில் தோற்றும் எல்லாக் கஷ்டங்களையும், சுகவீனத் தன்மையையும் பூரணமாக நியமித்தல் கூடும்; அது மாத்திர மன்றி, அன்னியர் சரீரத்தையும் நீங்கள் நியமிப்பீர்கள். நல்லதோ கெட்டதோ ஆகிய யாவும் இவ்வுலகத்தில் பரவுந்தன்மை யுடையனவாம். உங்கள் சரீரத்தில் ஒரு வேக முண்டாமாயின், அவ்வேகத்தை அந்நி

யர்களிடத்து அங்குரிப்பித்தற்குரிய ஒரு தாற்பரியமும் அதற்குண்டாகின்றது. உங்களுக்குப் பலமும், ஆரோக்கியமுமுண்டாயின், உங்கள் சமீபஸ்தர்களும் பலவான்களும், ஆரோகிகளுமா யிருத்தல் வேண்டுமென்னு மெண்ண மதற்கிருக்கின்றது. ஆனல், நீங்கள் ரோகிகளும், பலஹீனர்களுமாயின், உங்கள் சமீபஸ்தர்களும் அங்ஙனமாவதற்குரிய எண்ணம் உண்டாகின்றது. இந்த வேகஜனகமாகிய விஸ்புரணம் மற்றொரு சரீரத்திற்குச் செலுத்தப்பட்டதுபோ லாகின்றது. ஒருவரது ரோகத்தைச் சமிப்பித்தற்கு மற்றொருவர் பிரயத்தனஞ்செய்வதில், முதலாவது அபிப்பிராயம், கேவலம்தனது ஆரோக்கியத்தை அந்நியனிடத்திற் பரவும்படி செய்வதாம். சிகிச்சையின் பூர்வ சம்பிரதாய மிதுவாம். தெரிந்தோ தெரியாமலோ ஆரோக்கியத்தைப் பரவச் செய்வது கூடும். தானறிந்தோ, அறியாமலோ பலிஷ்டனுகிய மனிதன் தன்னேடிருக்கும் பலஹீனனை முன்னிலு மதிக பலவானுகச் செய்வன். அறிந்து செய்யும்போது அது சிறிததிகஞ் சீக்கிரமாகவும், கிரியையில் சிறிததிக பலனுடையதாகவும் முடிகின்றது. அடுத்தது, தானவ்வளவு ஆரோக்கியசாலி யன்றுமாயினும், ஒருவன் மற்றொருவனுக்கு ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கக் கூடியவனுக விருக்கின்று னென்பது நமக்குத் தெரியும். அத்தகைய காரியங்களில் முதல் மனிதனுக்குப் பிராணன் சிறிததிகம் ஸ்வாதீனமா யிருக்கின்கிறது; அவன் வேண்டும்போது ஒரு பிரத்யேக விஸ்புரணக்கிரமத்திற்குப் பிராணனை உயர்த்திக் கொண்டு அதனை அந்நியனிடத்திற் பரவச் செய்வதற்கு அவனுக்குச் சாத்தியமாகின்றது.

இந்தக் கிரமம் சேய்மையிற் செலுத்தப்பட்டதாகவும் நிதரிசனங்களுள; ஆனல், உண்மையில் ஒரு பாழ் (சூனியமாகிய அந்தராளம்) என்று பொருள்படும்படியான சேய்

மை யென்பதே யின்றும். ஒரு பாழாகிய சேய்மை யாண்டுளது? உங்களுக்கும் பருதிக்கும் இடையில் யாதேனுமொரு பாழுளதோ? இஃ தநுசூதமாய் வியாபித்திருக்கும் ஒரு பூத சங்காதமாம்; சூரியன் அதன் ஒரு பாகமும், நீங்கள் அதன் மற்றொரு பாகமுமாம். ஒரு நதிப் பிரவாஹத்தின் ஒரு பாகத்திற்கும் மற்றொரு பாகத்திற்குமிடையில் ஒரு பாழுளதா? அங்ஙனமாக ஏன் எந்தச் சக்தியும் சஞ்சரித்தல் கூடாது? இதனைக் கண்டிப்பதற்கு யுக்தியின்றும். இந்நிதரிசனங்கள் யாவும் உண்மையாம்; இந்தப் பிராணனை அதிக தூரம் சங்கிரமணஞ் செய்துகொண்டு போதல் கூடும். ஆனால், ஒருண்மையான சம்பவத்திற்கு நூற்றுக்கணக்கான பொய்க ளிருக்கின்றன. இது நினைத்து வருவதுபோல அத்துணை எளிதான காரியமன்று. இச்சிகிச்சையின் அத்தியந்த சாதாரணமாகிய திருஷ்டாந்தங்களிலும் சிகிச்சகர்கள் மனித சரீரத்தின் ஸ்வாபாவிகமாகிய ஆரோக்யாவஸ்தையை உபாயமாகப் பிடித்துக்கொள்வதுண்டென்று நீங்கள் பார்ப்பீர்கள். நோயினாற் பீடிக்கப்பட்ட பெரும்பான்மையோரையும் கொல்வதாகிய ரோகம் உலகத்தி லின்றும். வாந்திபேதி முதலிய தொத்து வியாதிகள் பரவி யிருக்குங் காலத்தில் சில தினத்தில் நூற்றிற்கு அறுபது பேர் இறப்பார்களாயின், அதன் பின்னர் மரணத்தின் கணக்கு நூற்றிற்கு முப்பதும், இருபதுமாகக் குறைந்து வந்து, எஞ்சியவர் பிழைத்துக் கொள்ளுகின்றனர். ஒரு அலோபாத்தி டாக்டர் (Allopath) வந்து வாந்திபேதியாற் பீடிக்கப்பட்டவனுக்குச் சிகிச்சை செய்து ஔதஷமுங் கொடுக்கின்றனர்; ஹோமியோபாத்தி டாக்டர் (Homoepath) வந்து அவரது மருந்துகளைக் கொடுக்கின்றனர்; அவர் பெரும்பான்மையோரையும் சௌக்கியப்படுத்துகின்றனர்; அவர் ரோகிகளை

உபத்திரவிக்காமல் பிரகிருதியை அவர்களிடத்து வியாபரித்துக் கொள்ளுமாறு செய்கின்றனர்; விசுவாச சிகிச்சை செய்வோன், இதனினும் மிகுதிப் பேரைச் சுகப்படுத்துவன்; ஏனெனின், அவன் தனது மனோசக்தியை ஏகாக்கிரஞ்செய்து விசுவாச வாயிலாய் ரோகியினிடத்து மங்கிக் கிடக்கும் பிராணனை எழுப்புகின்றான்.

ஆனால், விசுவாச சிகிச்சகர்களிடத்து நிரந்தரமாக ஒரு தோஷ முண்டாகின்றது; அவர்கள் சாக்ஷாத் விசுவாசமே ஒருவனது ரோகத்தைச் சமிப்பிக்கின்ற தென்று நினைக்கின்றார்கள். விசுவாச மாத்திரம் எல்லா விடத்தும் பயன்படுவதில்லை. சில ரோகங்க ளிருக்கின்றன; அவற்றின் அசாத்திய லக்ஷணங்க ளிருந்தும் அந்நோய் தனக்கிருக்கின்ற தென்று ரோகியை ஒருகாலும் எண்ணா திருக்குமாறு செய்கின்றது. நீக்கக்கூடாத இவ்விசுவாசமே நோயின் லக்ஷணமாம்; அது சாதாரணமாக அவன் கூடிய சீக்கிரம் இறந்து விடுவானென்பதைக் குறிப்பிக்கின்றது. இது போன்ற சம்பவங்களில் விசுவாசம் ரோகத்தைச் சமிப்பிக்கின்ற தென்னுந் தத்துவம் பொருந்துவதில்லை; முற்கூறிய எல்லா விஷயத்திலும் விசுவாசமே ரோகத்தைச் சமிப்பித்ததாயின்,இத்தகைய ரோகிகளின் நோய்களும் சமனமடைந்திருத்தல் வேண்டும்; வாஸ்தவமாகிய சமன முண்டாவது பிராணன் வாயிலாகவாம்; இப்பிராணனை வசஞ் செய்த ஒரு பரிசுத்தனாகிய புருஷனுக்கு அதை அந்நியர்களிடத்துச் செலுத்துவதற்குரிய ஒரு விஸ்புரணாவஸ்தையை யடைவதற்கும், அவர்களிடத்தும் அத்தகைய விஸ்புரணத்தை யுண்டுபண்ணுவதற்குமுரிய சக்தி யிருக்கின்றது. தினப் பிரவிர்த்திகளில் நீங்கள் அதனைப் பார்க்கின்றீர்கள். நான் உங்களிடத்தில் பேசிக்கொண் டிருக்கின்றேன்;

எதைச் செய்வதற்காக நான் முயற்சி செய்கின்றேன்? என் மனதை நான் ஒரு பிரத்யேக விஸ்புரணவஸ்தைக்குக் கொண்டு வருகின்றேனென்று கூறலாம்; அவ்வவஸ்தைக்கு அதைக் கொண்டுவர என்ஞல் எவ்வளவு மிகுதியாகச் சாத்தியமாமோ அவ்வளவு மிகுதியாக நான் கூறுவது உங்களுக்குப் பயனுடையதாகும். நான் அதிக சந்தோஷத்தோடு பிரசங்கஞ் செய்யும் நாளில் அது உங்களுக்கு அதிக ருசிகரமாகவும், எனது சந்தோஷாதிசயங் குறையும்போது உங்களுக்கு அபிருசி குறைவதாகவும் நீங்கள் யாவரும் தெரிந்திருக்கின்றீர்களன்றோ!

உலகத்தின் அதிமகத்தாகிய மனோ சக்திகள் மூர்த்திபவித்த உலக ப்ரேரணை செய்பவர்களாகிய மகான்களுக்கு அவர்களது பிராணனை ஓர் உயர்ந்த விஸ்புரணவஸ்தைக்குக் கொண்டு வருதல் கூடும்; அஃது ஒருக்ஷணத்தில் அன்னியர்களைப் பற்றக்கூடிய அவ்வளவு மகத்துவமும், சக்தியுமுடையதாக விருக்கின்றது. அநேகமாயிரம் பேர் அவர்களாலாகர்ஷிக்கப்படுகின்றார்கள்; உலகத்திலுள்ள பாதி ஜனங்களும் அவர்கள் எண்ணுவது போல் எண்ணுகின்றனர். உலகத்தின்கண் உள்ள மகான்களாகிய தீர்க்கதரிசிகளுக்கு மிகவும் ஆச்சரியகரமாகிய பிராண நியமனஞ் சித்தித்திருந்தது; அஃதவர்களுக்குக் கம்பீரமாகிய மனசக்தியைக் கொடுத்து அவர்கள் தங்களுடைய பிராணனை அத்தியந்தம் உயர்ந்த நிலையிலுள்ள சலனவஸ்தையை யடையுமாறு செய்வித்தது. அதுதான் அவர்களுக்கு உலகத்தை ஆட்சி செய்வதற்குரிய சக்தியைக் கொடுத்தது. இந்நியமனத்தினின்றே எல்லாச் சித்திகளு முண்டாவனவாம். மனிதர்களுக்கு அந்த ரகசியம் தெரியா திருக்கலாம்; ஆனல், இஃதொன்றுதான் அதன் விளக்கமாக விருக்கின்றது. உங்களுடைய சொந்த

சரீரத்தின்கண் சிலகால் பிராணனது சம்பாரம் (சேர்க்கை) ஒரு பாகத்தில் அதிகமாகவோ, குறைவாகவோ ஆகர்ஷிக்கப் படுகின்றது; அப்போது சமத்தன்மை பிறழ்ச்சி யடைகின்றது; எப்போது பிராணனது சமத்தன்மை பிறழுகின்றதோ, அப்போதே நாம் ரோகமென்று கூறும் அவஸ்தை அதனி னின்று முண்டாகின்றது. அதிகப்பட்ட பிராணனை எடுத்து விடவோ, குறைவுபட்ட பிராணனைச் சேர்த்து வைக்கவோ செய்வதுதான் ரோகத்தைச் சமனஞ் செய்வதாம். இன்னமும், சரீரத்தின் ஒரு பாகத்தில் கிரமத்திலதிகமாகவோ, குறைவாகவோ பிராண னிருப்பதை அறிவதும் பிராணுயாமமாம். கிரகணங்கள் மிகச் சூட்சுமங்களாகவிருக்கும்; அதனுல், காலின் பெருவிரலிலோ, ஏனைய விரல்களிலோ கிரமத்திற்குக் குறைவாகவே பிராண னிருக்கின்றதென்று மனது கிரகிக்கும்; அதைச் சேர்த்துக் கொடுக்கும் சக்தியு மதற்குண்டாம்; இவை பிராணுயாமத்தின் விவித கிருத்தியங்களுட் சிலவாம். அவற்றைச் சாவதானமாகவும், கிரமமாகவும் அப்பசித்தல் வேண்டும். இராஜயோகத்தின் முழுநோக்கமும், பிராணனை அதன் நானுவிதங்களாகிய ஸ்தானங்களிற் செலுத்தவும், நியமனஞ் செய்யவுங் கற்பிப்பதா மென்பதனை நீங்கள் பார்க்கின்றீர்க ளன்றோ. ஒருவன் தனது ஜீவசக்திகளை ஏகாக்கிரப்படுத்தி யிருக்கின்றுனயின், அவன் தனது சரீரத்தின்கண்ணுள்ள பிராணனை வசஞ்செய்கின்றுன். ஒருவன் தியானஞ் செய்யும்போது அவன் பிராணனை யேகாக்கிரப் படுத்தவுஞ் செய்கின்றுன்.

ஒரு மகாசமுத்திரத்தில் பர்வதம் போன்ற பெரிய அலைகளும், அவற்றிற் சிறிதும், அதனினுஞ் சிறிதுமாகிய அலைகளும், அவசானத்தில் குமிழிகள் பரியந்த மிருக்கின்றன; ஆனுல், இவைகளுக் கெல்லா மாதாரமா யிருப்பது அவ்வபார

மாகிய சமுத்திரமேயாம். நீர்க்குமிழி அவ்வபார சமுத்திரத்தின் ஒரு பாகத்திலும், பெரிய அலைகள் மற்றொரு பாகத்திலும் சம்பந்தித் திருக்கின்றன. அதுபோலவே, ஒருவன் ஒரு அதி மகத்தாகிய மனிதனும், மற்றொருவன் ஒரு நீர்க்குமிழி போல் அற்பனுமாக இருத்தல் கூடும்; ஆனால், ஒவ்வொருவரும் அவ்வபார சக்தியாகிய சமுத்திரத்தோடு சம்பந்தப்பட்டவர்களேயாவர்; இது ஜீவித்திருக்கும் எல்லாப் பிராணிகளுக்கும் சமானமாகிய ஜன்மாவகாசமுமாம். யாண்டேனும் ஒரு ஜீவிதமிருப்பின் அகண்டசக்தியின் சம்பாரசாலை அதனடியிலிருக்கின்றது. ஒரு சிறிய காளான், அல்லது பூதக் கண்ணாடியால் பார்த்தறியத் தகுந்த மிகச் சிறிய ஒரு குமிழியினின்று புறப்பட்டு, அதுமுதல் அவ்வபரிச் சின்னமாகிய சம்பாரசாலையினின்று ஜீவசக்தியை ஆகர்ஷித்துக்கொண்டு பையப் பையச் சரீரம் மாறி, காலத்தால் ஒரு செடியாகவும், பின்னர் ஒரு ஜந்துவாகவும், அனந்தரம் மனிதனாகவும், முடிவில் ஈசுவரனாகவு மாகின்றது. இஃது எத்தனையோ கோடி புருஷாந்தரங்களாற் சித்திப்பதாம்; ஆனால், காலமென்றால் யாது? அதிகமாகிய வேகமும், அதிகமாகிய சிரமமும் காலத்தின் தீர்க்கத் தன்மையை லகுவாகச் செய்தல் கூடும். இயல்பாக ஆயின் நீண்டகாலத்தால் முடியத்தகுந்த காரியத்தை யத்தனத்தின் தீவிரத் தன்மையால் வேகமாக முடிக்கக் கூடுமென்று யோகி கூறுகின்றான். ஒரு மனிதன் பிரபஞ்சத்தின் கண் உள்ள அகண்டமாகிய சங்காதத்தினின்று ஜீவ சக்தியை உள்ளுக்கு ஆகர்ஷணஞ் செய்துகொண்டு சாவதானமாய்ச் செல்லுதல் கூடும்; அவன் ஒரு தேவனாகவேண்டுமாயின் ஒரு லக்ஷம் வருஷமும், மீண்டும் அதைவிட உயர்ந்த ஸ்தானத்திற் தச் செல்ல ஐந்துலக்ஷம் வருஷமும், பூர்ணனாவதற்கு ஐம்பதுலக்ஷம் வருஷமும் வேண்டுவதாக விருக்கலாம்.

வளர்ச்சியை வேகப்படுத்துவதால் காலத்தைக் குறைக்கலாம். என் இப் பூரணாவஸ்தையை ஆறுமாதத்திலோ, ஆறு வருஷத்திலோ அடைதல் கூடாது? அதற்கு அவதியோ இல்லை; ஊகம் அங்ஙனமே காண்பிக்கின்றது. ஒரு புகை யந்திரம், சிறிது நிலக்கரியால் ஒரு மணிநேரத்தில் இரண்டு மைல் வீதம் ஓடுமாயின், மிகுதியான கரியிடும்போது அதனினும் துரிதமாகவே அஃதோடும். அங்ஙனமே, ஆன்மாவும் அதன் யத்தனத்தைத் தீவிரமாகச் செய்யின், அந்த லக்ஷியத்தை இந்த ஜீவிதத்திலேயே என் அடையமாட்டாது? எல்லா ஜீவிகளும் முடிவில் அப்பூர்ணாவஸ்தையை அடையுமென்பது நமக்குத் தெரியுமன்றோ! ஆயின், அவ்வநேக கோடி புருஷாந்தரங்கள் பரியந்தம் காத்திருக்க யாவர் கருதுவர்? எதனாலதை இச் சரீரத்தில், இம்மனித ரூபத்திலிருந்து கொண்டே உடனே அடைதல் கூடாது? எதனால் எனக்கு அவ்வகண்டமாகிய ஞானமும், அகண்டமாகிய சக்தியும் இப்போதே கிடைக்கமாட்டாது?

இது தான் யோகியின் நோக்கம்; யோக சாஸ்திர முழுதும் இவ்வொரவதியை நோக்கியே வெளிப்பட்டிருக்கின்றது; அது மந்தமாக ஏறிச் சென்று ஒவ்வொரு ஸ்தானத்தையுங் கடந்து மனிதவர்க்கமுழுதும் வெளியில் வந்து பூர்ணாவஸ்தையை யடையும் பரியந்தம் காத்திருப்பதற்கு மாறாக, சக்தியை மிகுதிப்படுத்தி எங்ஙனம் காலத்தைக் குறைக்கலாமென்றும், ஸ்வரூபீகரண சக்தியை யெங்ஙனம் தீவிரமாகச் செய்யலாமென்றும், அதனால் பூரணத்தன்மையை யடைவதற்குரிய காலத்தை யெங்ஙனம் குறைக்கக்கூடுமென்றும் படிப்பிப்பதே அதன் கருத்தாம். உலகத்திலுள்ள மகான்களாகிய தீர்க்கதரிசிகளும், தபசிகளும், ரிஷிகளும் மற்றியாவரும் எத்தகையராவர்? தாங்கள் ஜீவித்த பரிமிதமாகிய

ஒரு ஜீவிதகாலத்திலேயே அவர்கள் மனித சந்ததிகளின் ஜீவித கால முழுதுமுள்ள ஜீவிதத்தை ஜீவித்திருந்தார்கள்; இதனால் சாதாரண மனிதவர்க்கத்திற்குப் பூர்ணத்தன்மையை யடைவதற்குரிய காலத்தினது முழுநீட்சியையுஞ் சுருக்கிவிட்டனர். இந்த ஜீவிதத்தின்கண் அவர்கள் தங்களை முக்தர்களாகச்செய்கின்றார்கள்; அவர்களுக்கு வேறொன்றனைக் குறித்துஞ் சிந்தை யின்றாம்; அவர்கள் ஒன்றையும் விரும்புவதின்றாம்; ஒரு க்ஷணமேனும் மற்றொரு உத்தேசத்திற்காகவும் ஜீவித்திருப்பதின்றாம்; அதனால் அவர்கள் செல்லும் வழியின் தூரம் குறைந்து போகின்றது. பிரவிர்த்தியை, அஃதாவது ஸ்வரூபீகரணத்தைத் தீவிரமாகச் செய்து, அதனால் கால அளவைக் குறைப்பதே யேகாக்கிரத் தன்மையென்று கூறப்படுகின்றது; நமக்கு ஏகாக்கிரத் தன்மைச் சித்தியைச் சம்பாதிப்பதற்குரிய உபாயத்தை உபதேசிக்கும் சாஸ்திரம் ராஜயோகமாம்.

பரேத விசுவாசத்தோடு இப்பிராணுயாமத்திற்கு எச் சம்பந்தமுளது? அதுவும் பிராணுயாமத்தின் ஒரு பரிணுமமாம். "இறந்து போனவர்களாகிய ஆன்மாக்களுளர்; ஆனால் அவர்களைக் காணும் சக்தி நமக்கில்லை" என்பது உண்மையாமாயின், நம்மால் பார்க்கவோ, அறியவோ, பரிசிக்கவோ சாத்தியமாகாத எத்தனை நூறோ, கோடியோ ஆன்மாக்கள் இவ்விடத்தில் ஜீவித்திருத்தல் கூடும்; நாம் அவர்களின் சரீரத்தில் அங்கு மிங்கும் நிரந்தரமாகக் கதாகதம் (சஞ்சாரம்) செய்தல் கூடும்; நம்மை அவர்கள் காணுமலும், ஸ்பரிசிக்காமலு மிருக்கலாம். இஃது ஒரு * விருத்தரேகைக்குள் விருத்தரேகையாம்; அஃதாவது பிரபஞ்சத்திற்குள் பிரபஞ்சமாம். ஒரே நிலையி லிருப்போர் மாத்திரம் ஒருவரையொருவர் பார்க்

---

* விருத்தரேகை—வட்டம்.

கின்றனர். நமக்கு ஐந்திந்திரியங்களிருக்கின்றன; நாம் பிராணனது ஒரு பிரத்யேக விஸ்புரணு வஸ்தையைக் குறிப்பிப்பவராகின்றோம். ஒரே விஸ்புரண அவஸ்தையிலுள்ள ஆன்மாக்களெல்லாம் பரஸ்பரம் கண்டுகொள்ளுகின்றன; ஆனால், அதனினும் மேன்மையுடைய பிராணனது விஸ்புரணுவஸ்தையின் பலங்களாகிய ஆன்மாக்களிருக்குமாயின், அவை திருஷ்டிக்கு விஷயமாவதின்றும். நாம் பிரகாசத்தை அத்தியந்தம் காணுமலிருக்கும் ஸ்திதிபரியந்தம் பிரகாசத்தின் தீவிரத்தன்மையை மிகுதிப்படுத்துதல்கூடும்; ஆனால், அத்தகைய பிரகாசத்தைக் காண்பதற்குப் போதுமான சக்திமத்தாகிய கண்களுடைய ஜீவிகளுமிருத்தல்கூடும். ஆனால், பூனைகளும், ஆந்தைகளும் போன்ற ஜெந்துக்கள் பார்க்கின்றன. நமது தர்சனத்தின் வியாப்தியளவு இப்பிராண விஸ்புரணங்களின் ஒரு ஸ்தான மாத்திரமே யாகின்றது. இவ்வாயு மண்டலத்தையே திருஷ்டாந்தமா யெடுப்போம். இது ஒன்றின் மேலொன்று அடுக்கடுக்காக அமைந் திருக்கின்றது; ஆனால், பூமியோடு மிகச் சமீபித்துள்ள அடுக்கு அதன்மேலுள்ளதை யபேக்ஷித்து மிக நெருக்கமுடையதாக விருக்கின்றது; மேல்மேல் செல்லுந்தோறும் வாயுமண்டலம் அதிகமதிகம் சூட்சும மாகின்றது. அல்லது, சமுத்திரத்தைத் திருஷ்டாந்தமா யெடுக்குக; ஆழ்ந்தாழ்ந்து செல்லுந்தோறும் ஜலத்தின் நெருக்கம் அதிகப்படுகின்றது; சமுத்திரத்தினடியில் ஜீவித்துக்கொண் டிருக்கும் ஜந்துக்கள் ஒருகாலும் மேல் வரக்கூடாமலிருக்கின்றன; வருமாயின், அவை சகலங்களாகப் பொடிந்து போம்.

முழுப் பிரஹ்மாண்டமும், பிராணனது வியாபாரத்தால் ஸ்புரித்துக்கொண் டிருக்கும் ஆகாசமயமாகிய சமுத்திரமாமென்றும், அது விவிதமாத்திரையி லுள்ள விஸ்புரணங்க

ளோடு கூடிய அடுக்குகளால் ஒன்றன்பின் னென்ருய்ச் சேர்க்கப்பட் டிருக்கின்ற தென்றும் அறிக. மிக வெளியிலிருக்கும் அடுக்குகளின் விஸ்புரணம் மிகக் குறைந்திருக்கும்; மத்தியத்தோடு அதிக மதிகம் நெருங்குந்தோறும் விஸ்புரணம் அதிக மதிகம் வேகமுடையதாகவு மிருக்கும்; விஸ்புரணத்தின் ஒவ்வொரு வியாப்தியளவு ஒவ்வொரு பூமியாம். எல்லாம் சேர்ந்து ஒரு விருத்த ரேகையா மென்று நினைக்குக; அதன் நடு பூரணத் தன்மையாம். மத்தியினின்று எவ்வளவு அகன்று போகின்றதோ அவ்வளவு விஸ்புரணங்களும் மந்தமாகின்றன. பூதங்கள் யாவற்றிற்கும் புறத்தி லிருக்கும் மூடியாம்; அதனுள் மனதும், மத்தியத்துள் ஆன்மாவுமாம். இனித் தர்சனத்தின் வியாப்தி யெல்லைகள் ஒவ்வொரு பூமியாக வகுக்கப்பட் டிருக்கின்றன வென்று நினைக்குக; எத்தனையோ கோடி மைல் பரியந்தம் ஒருவகை விஸ்புரணமாம்; பின்னரும் எத்தனையோ கோடி மைல் பரியந்தம் அதனினும் உயர்ந்த ஒருவகை விஸ்புரணமாம். இங்ஙனம் மேனேக்கிச் செல்லுங்கால் ஒருவகை விஸ்புரணத்தின் பூமியில் ஜீவித்திருப்பவர்கள் ஒருவரை யொருவர் கண்டறிவதற்குரிய சக்தி பெற்றிருக்கின்றன ரென்றும், ஆனல் அப்பூமிக்கு மேலிலோ, கீழிலோ இருப்பவர்களை அவர்கள் கண்டறிய மாட்டார்களென்றும் சொல்லுமிது, முழுதுங் கொள்ளத்தகுந்ததாம். ஆயினும், தூலக் கண்ணுடியாலும், பூதக் கண்ணுடியாலும் நமது தர்சன வியாப்தியை நாமதிகரிக்கவும், மிகவுயர்ந்ததோ, தாழ்ந்ததோ ஆகிய விஸ்புரணங்களை விஷயீகரிக்கவுஞ் செய்வதேபோல, ஒவ்வொரு மனிதனும் அடுத்த பூமியிலுள்ள விஸ்புரணத்தின் ஸ்திதியை அவனவன் அடையவும், அதனுலவ்விடத்தில் நடக்கும் உண்மைகளைக் கண்டறியவுஞ் செய்யக்கூடியவனுக விருக்கின்முன். இந்த அறை முழுதும் நம

மால் பார்க்கக்கூடாத ஜீவிகளால் நிறையப்பட் டிருக்கின்ற தென்று வைத்துக்கொள்வோம். அவர்கள் பிராணனது ஒருவகை விஸ்புரணத்தையும், நாம் மற்றொருவித விஸ்புர ணத்தையும் வகிக்கின்றோம். அவர்கள் சீக்கிரமான விஸ் புரணங்களை வகிக்கின்றார்களென்றும், நாம் மந்தமாகிய விஸ் புரணங்களை வகிக்கின்றோ மென்றும் எண்ணிக்கொள்வோம்; பிராணனாகிய உபாதான வஸ்துவினாலே அவர்கள் நிர்மிக்கப் பட் டிருக்கின்றார்கள்; அதனாலேயே நாமும் நிர்மிக்கப்பட் டிருக்கின்றோம். எல்லாம் பிராண சமுத்திரத்தின் பாகங்களாம்; அவற்றிற்கு விஸ்புரணத்தின் மாத்தி ரைப் பேதந்தா னிருக்கின்றது. அதி சீக்கிரமாகிய விஸ் புரணாவஸ்தை என்னால் அடையப்படுமாயின், உடனே எனக்கு இப் பூமி மாறிவிடும்; நான் உங்களை இனிப் பார்க்க மாட்டேன். நீங்கள் மறைந்து, அந்தப் பூமியிலுள்ளோர் பிரத்தியக்ஷமாவர். இஃதுண்மையா மென்று உங்களுள் சில ருக்குத் தெரிந்திருக்கலாம். மனதை ஓர் உயர்ந்த விஸ்புரணா வஸ்தையிற் செலுத்துவதாகிய இவ்வெல்லாம் சேர்ந்து யோக சாஸ்திரத்தில் "சமாதி" என்னும் ஒரு வாக்கிற்குள் ளடங்கு கின்றது. உயர்ந்த தரத்திலுள்ள இவ்வெல்லா விஸ்புரணங்க ளும் அஃதாவது, மனதின் போதாதீத அவஸ்தையிலுள்ள எல்லா விஸ்புரணங்களும் சேர்ந்து சமாதி யென்னும் அவ் வொரு பதத்தில் சங்கிரகஞ் செய்யப்பட்டிருக்கின்றது; தாழ்ந்த தரத்திலுள்ள சமாதியிலே முற்கூறிய ஆன்மாக்களின் தரிசனத்தை நமக்குக் கொடுக்கின்றது. எப்போது நாம் சாக்ஷாத் பரமார்த்த வஸ்துவைக் காண்கின்றோமோ, எப் போது நானாவித ஸ்திதி பேதங்களோடு கூடிய இவ்வெல்லா ஆன்மாக்களின் உபாதானமாகிய அந்த வஸ்துவைக் காண்கின் றோமோ அப்போதுதான் மிகவும் மேன்மையாகிய சமாதி

யாம். அந்த மட் பிண்டத்தை யறிந்தால் பிரஹ்மாண்டத்தி லுள்ள எல்லா மண்ணையும் நாம் அறிந்தவராவோம்.

இந்தப் பிரகாரம் இந்தப் பிராணுயாமத்தில் இறந்ததை நம்புவதினதும் உண்மையாகிய பாகம் யாவு மடங்குகின்றன வென நாம் காண்கின்றோம். இதுபோலவே, ஜனங்களின் ஒரு சமுதாயமோ, சங்கமோ கூடமாகவேனும், இரகஸ்யமாக வேனும், மறைக்கப்பட்டதாகவேனு முள்ள யாதாயினு மொன்றை ஆராய்ந்தறிய முயற்சி செய்வார்களாயின் அது நிச்சயமாக இந்த யோகமே யாகும்; பிராணனை நியமனஞ் செய்வதற்குரிய இம்முயற்சியே யாகும். யாண்டேனும் சக்தி யின் ஒரு அசாதாரணமாகிய விலாசத்தைப் பார்த்தால் அஃது இப் பிராணனது ஆவிர்ப்பாவமா மென்று உங்களுக் குப் புலப்படக் கூடும். பௌதிக விக்ஞானங்களையும் பிராணு யாமத்தின்கண் அடக்கலாம். நீராவி யந்திரத்தைச் சலிக்கச் செய்வ தெது? நீராவி வாயிலாக இயங்கும் பிராணனே யாம். மின்சார சக்தி முதலிய பாவங்கள் யாவும் பிராணனே யன்றி மற் றெதாம்? பிரகிருதி சாஸ்திரமாவது யாது? பாகிய உபா யங்களோடு கூடிய பிராணுயாமமாம். மனோசக்தியாகப் பரிண மிக்கும் பிராணனை மனோபாயங்களாலேயே நியமனஞ் செய் தல் கூடும். பிராணனது பௌதிகமாகிய பரிணுமங்களைப் பௌதிகமாகிய உபாயங்களால் நியமனஞ் செய்வதற்கு முயற்சி செய்யும் பிராணுயாமத்தின் அப்பாகத்தைப் பௌதிக விக்ஞானமென்றும், பிராணனது மானசிக சக்திகளாகிய பரி ணுமங்களை மானசிகமாகிய உபாயங்களால் நியமனஞ் செய்வ தற்கு முயற்சி செய்யும் பாகத்தை ராஜயோக மென்றுங் கூறுவர்.

அத்தியாயம்—4.

அத்யாத்மப் பிராணன்.

யோகிகளின் மதப்பிரகாரம், வீணுதண்டத்தில் "இடை" யென்றும் "பிங்கலை" யென்றும் இரண்டு நாடித் தாரைகளுள; மத்தியகதமாகிய சிராபாசத்தினூடே யிருக்கும் "சுஷும்னை" எனப் பெயரிய ஒரு சூனியமாகிய குழ லிருக்கின்றது. அந்தக் குழலின் அடியிலுள்ள நுனியை யோகிகள் "குண்டலினீபத்மம்" என்பர். அது வடிவத்தில் திரிகோணமா மென்று அவர்கள் வர்ணிக்கின்றனர்; அதில் யோகிகளின் பரிபாஷையில் குண்டலினி (சுற்றிக்கிடப்பது) எனப்படும் ஒரு சக்தி யிருக்கின்றது. அந்தக் குண்டலினி விழிக்கும்போது இந்தச் சூனியமாகிய குழல் வழியாய்ப் பலாத்காரமாகக் கடந்து செல்ல முயற்சி செய்கின்றது; அது படிப்படியாய்க் கடந்து மேலே செல்லுகின்றது; அப்போது மனத்தின் அடுக்குகள் ஒவ்வொன்றாய்த் திறக்கப்பட்டு, பலவிதமா யிருக்கும் இவ்வெல்லாத் தரிசனங்களும், அற்புத சித்திகளும் யோகிக்கு உண்டாகின்றன. அது மூளையிற் செல்லும்போது யோகிக்குச் சரீரத்துடனும், மனதுடனு முள்ள பந்தம் அத்தியந்தம் நீங்கிவிடுகின்றது; ஆன்மா முக்தமா யிருக்கின்றதென்று அது ஸ்வயமே காண்கின்றது. வீணுதண்டம் ஒரு விசேஷரீதியில் நிர்மிக்கப்பட்டிருக்கின்றதென்று நமக்குத் தெரியும். இங்கிலீஷில் எட்டு என்னும் இலக்கத்தை நாம் சாய்த்து (∞) எழுதுவோமாயின், அதற்கு இரண்டு பக்கங்க ளிருக்கின்றன; அவ்

விரண்டு பக்கங்களும் நடுவிற் சம்பந்திக்கப்பட் டிருக்கின்றன. இவ்வெட்டைச் சாய்வாக ஒன்றன்மே லொன்ருய் அடுக்கி வைப்போ மாயின் அப்போது அது வீணு தண்டத்தின் நாடி நரம்பு போலாம். இடது பக்கம் இடை; வலதுபக்கம் பிங் கலே; மத்தியிலிருக்கும் சூன்யமாகிய குழல் சுஷும்ணை யாம். இந்த நாடி நரம்பு கடி தேசத்திலிருக்கும் வீணுதண் டத்தில் சேர்க்கப்பட் டிருக்கும் அஸ்திகளில் முடிவுறும் போது, ஒரு நுண்ணிய நரம்பு கீழ்நோக்கி வருகின்றது; அந் தக் குழல் அந்த நரம்பிலு மிருக்கின்றது; ஆனல் அதிக சூட்சுமமாக விருக்கின்றது. "குஹ்யஸிராக்ரந்தி" எனப் படும் ஸ்தானத்தின் சமீபமுள்ள அடிநுனியில் இந்தக் குழல் முடிவுபெற்றிருக்கின்றது; அந்த ஸ்தானம் புதிய சாரீர சாஸ் திரப் பிரகாரம் வடிவத்தில் முக்கோணமாம். வீணுதண்டத் தின் நாடி நரம்பில் ஸ்தானம் பெற்றிருக்கும் பல்வகைத்தாய நாடிக் கட்டுகளும் யோகியின் பலவகைத்தாகிய ஆதார பத் மங்களாக எண்ணத்தக்கனவாம்.

அடியிலுள்ள மூலாதாரத்தி னின்றுந் தொடங்கி மூளே யின் சகஸ்ரார (ஆயிரம் இதழுடைய) பத்மம் வரையில் அனே கம் ஸ்தானங்களே யோகி கற்பிக்கின்றனன். அதனல் நாம் இப்பலவகைத்தாய நாடிக்கட்டுகளேயும் அவ்வாதார சக்கரங் களாக அங்கீகரிக்கின், யோகியின் அபிப்பிராயம் புதிய சாரீர சாஸ்திரத்தின் பாஷையிலேயே நமக்கு எளிதில் விளங்குவ தாம். இந்த நாடித் தாரைகளில் இரண்டுவித வியாபாரங் கள் நடக்கின்றன வென்று நமக்குத் தெரியும். ஒன்று உத் சாரணம், மற்ருென்று அபசாரணம்; ஒன்று ஞானமயம், மற்ருென்று கிரியாமயம்; ஒன்று ஆரோஹகம், மற்ருென்று அவரோஹகம்; ஒன்று இந்திரிய சாக்ஷாத்காரங்களே மூளே யிற் கொண்டுசெல்லுகின்றது, மற்ருென்று அதனே மூளேயி

னின்று பாகிய சரீரத்திற்குக் கொண்டு வருகின்றது. இந்த விஸ்புரணங்கள் யாவும் முடிவில் மூளையோடு சம்பந்தித்தே யிருக்கின்றன. கூறவேண்டிய காரியங்களின் எதுக்களைத் தெளிவாக்குவதற்கு இன்னமும் பல வுண்மைகளை நாம் கவனிக்கும்படியா யிருக்கின்றது. மூளையை யொட்டியிருக்கும் வீணாதண்டத்தின் நாடி நரம்பு மஜ்ஜைமயமாகிய ஒரு கந்தத்தில் முடிவுபெறுகின்றது; இந்த மஜ்ஜை மூளையுடன் ஒட்டாது மூளையி லிருக்கும் ஒருவகை நீரில் மிதந்து கொண் டிருக்கின்றது ; அதனால், தலையில் ஓர் அடி படுமாயின், அவ்வடியின் தாக்குதல் அந்நீரில் சென்று சிதறிப் போகின்றது ; அந்தக் கந்தம் பாதிக்கப்படாம லிருக்கின்றது. இனிமேல் நமக்கு இஃது ஒரு முக்கிய உண்மையா யிருக்கும். இரண்டாவது, இவ்வெல்லா ஸ்தானங்களுள்ளும், மூலாதாரம், சகஸ்ரார பத்மம், மூலாதாரத்தின் நேரே மேலிருக்கும் ஸ்வாதிஷ்டானம் என்னும் இம்மூன்று ஸ்தானங்களும் நாம் பிரத்தியேகமாய்க் கவனிக்கத் தக்கனவாமென் றறிதல்வேண்டும். இனிப் பௌதிக விஞ்ஞானத்தினின்று ஓர் உண்மையை நா மெடுத்துக் கொள்வோம். மின்சார சக்தியையும், அதனோடு சம்பந்தப்பட்டுள்ள அநேக சக்திகளையும் பற்றி நாம் கேட்கின்றோம். மின்சாரசக்தி யாதென்று ஒருவருக்குந் தெரியாது ; ஆனால், தெரிந்தவளவு இஃதொருவித சலனமாக விருக்கின்றது.

உலகத்தில் வேறுபல பிரகாரத்தில் சலனங்களுள ; அவற்றிற்கும் மின்சார சக்திக்கும் என்ன வேற்றுமை யிருக்கின்றது ? இந்த மேஜை சலிக்கின்றது ; இம்மேஜையின் அவயவங்களாகிய அணுக்கள் யாவும் வேறு வழிகளிற் சலித்துக்கொண் டிருக்கின்றனவென் றெண்ணுவோம். அவ்வியாவற்றையும் ஒரே வழியாகச் சலிக்கும்படி செய்பின் அந்தச்

சலனம் மின்சார சக்தியாகும். அணுக்க ளியாவும் ஒரே வழியாகச் சலிப்பதற்கே மின்சாரசலன மென்று பெயராம். ஓரறையி னுள்ளிருக்கும் வாயவீய வணுக்கள் யாவற்றையும் ஒரே வழியாகச் சலிக்குமாறு செய்யின், அவை அவ்வறையி லுள்ள மின்சார சக்தியின் அதிசக்தி மத்தாகிய ஒரு மின் சாரகோசம் (Battery) ஆகின்றது. சாரீர சாஸ்திரத்தி னின்றும் வேறொரு தத்துவத்தை நாம் ஞாபகப்படுத்துதல் வேண்டும்; சுவாசகோச அவயவக் கூட்டங்களை நியமமாகச் செய்யும் மத்திய ஸ்தானத்திற்கு நாடிக் கூட்டத்தின்மீது ஒருவகை நியாமக வியாபார மிருக்கின்றது; சுவாசகோச அவயவக் கூட்டத்தின் நியாமக் ஸ்தானம் இருதய பஞ்சரத் தின் பின்புறத்திலுள்ள வீணாதண்டத்தி லிருக்கின்றது. இந்த மத்திம ஸ்தானம் சுவாசகோச அவயவங்களைக் கிரமப் படுத்துகின்றது; மற்றும், அப்பிரதான ஸ்தானங்களின் மீது ஒருவித நியமன சக்தியைப் பிரயோகிக்கின்றது.

சுவாசாப்பியாசம் எதற்காகச் செய்யப்படுகின்றதென் றிப்போது நாம் பார்ப்போம். முதலாவது, சுவாச உச்சு வாசக் கிரமத்தைச் சமப்படுத்துவதனால் சரீரத்தின்கண் உள்ள எல்லா அவயவ அணுக்களுக்கும் ஒரே வழியாகச் சலிப்பதற்குரிய அபிமுக்கிய முண்டாம். மனது இச்சை யாகப் பரிணமிக்கும் போது அந்தச் சலனங்கள் மின்சார சக்திக்குச் சமானமாகிய ஒரு சலனமாக மாறும்; ஏனெ னின், மின்சார சலனதாரையின் வியாபாரத்தால் நாடிகளுக்கு ஒருமுகப்படுந் தன்மை யுண்டாகின்ற தென்பது சித்தாந்தஞ் செய்யப்பட்டதாம். இச்சை நாடியின் சலன தாரையை வியா பிக்கும் போது, அது மின்சார சக்தியைப் போன்று ஏதோ வொன்றாகப் பரிணமிக்கின்ற தென்று இது காண்பிக்கின்றது. சரீரத்தின்கண்ணுள்ள எல்லாச் சலனங்களும் பூரணமாகச்

சமபாவத்தை யடையும்போது சரீரம் இச்சையின் அதி மகத்தாகிய மின்சார கோசமாகின்றது. இந்த மகத்தாகிய மனோ சக்தியைத்தான் யோகி விரும்புகின்றான். அதனால், இது சுவாச அப்யாசக் கிரமத்திற்கு ஒரு சரீர சாஸ்திரீயமாகிய விவரணமாகின்றது. இது சரீரத்தின்கண் ஒரு சமஸ்திதி வியாபாரத்தை உண்டு பண்ணுவதற்குப் பிரேரணை செய்கின்றது; சுவாச ஸ்தான வாயிலாய் ஏனைய ஸ்தானங்களை நியமனஞ் செய்வதற்கு நமக்கு உதவி புரிகின்றது. ஈண்டு, பிராணயாமத்தின் உத்தேசம் மூலாதாரத்திற் சுற்றிக்கிடக்கும் குண்டலினி யெனப்படும் சக்தியை எழுப்புவதாம்.

நாம் காணுதல்; ஊகித்தல், சொப்பனங் காணுதல் முதலிய யாவும் ஆகாசத்திலிருந்து கிரகிக்கவேண்டியனவாக விருக்கின்றன. இது மகாகாச மெனப்படும் சாதாரண இடமாம். ஒருயோகி, அந்நியர்களின் எண்ணங்களை அல்லது அதீந்திரிய விஷயங்களைக் கிரகிக்கும்போது, அவன் அவற்றைச் சித்தாகாசமெனப்படும் வேறொருவிதமாகிய விடத்திற் காண்கின்றான். கிரகணம் (சாக்ஷாத்காரம்) விஷய ரகிதமாகும் போதும், ஆத்மா அதன் சகஜ ஸ்திதியிலேயே பிரகாசிக்கும்போதும் அது சிதாகாசம் அல்லது ஞானகாசமெனப்படும். குண்டலினி எழுந்து சுஷும்நை மார்க்கத்திற் செல்லும்போது உண்டாம் சாக்ஷாத்காரங்கள் யாவும் சித்தாகாசத்தி லிருக்கின்றன. அது மூளையிற் பிரவேசிக்கும் பிரணாளியின் நுனியை யடையும்போது உண்டாகும் விஷய ரகிதமாகிய சாக்ஷாத்காரம் ஞானகாசத்தி லிருப்பதாம். மின்சார சக்தியின் சாதிருசியத்தை யெடுக்கும்போது, மனிதன் ஒரு கம்பியின் வாயிலாக மாத்திரமே ஒரு மின்சார சலன தாரையை அனுப்புதல் கூடுமென்று காண்கின்றோம்; ஆனால், பிரகிருதி தனது அதிக சக்திமத்தாகிய சலன தாரைகளைச் செலுத்துவதற்குக் கம்பி

களின் அவசியமே யின்றும். இதனல், உண்மையாகக் கம்பி யின் அவசியமின்றெனவும், ஆனல் நமக்கு அதை விடுவதற் குரிய ஆற்ற லின்மையின் நாம் அதனை உபயோகப்படுத்த நிர்ப்பந்திக்கப் படுகின்றே மெனவும் வெளியாகின்றது.

அங்ஙனமே, சரீரத்தின்கண்ணுள்ள எல்லா இந்திரிய ஞானங்களும், சலனங்களும் மூளைக்கும் அதிலிருந்து, பிற விடங்களுக்கும் இந்த நாடி நூற்களாகின்ற கம்பிகள் வழி யாகச் செலுத்தப்படுகின்றன. வீணதண்டத்தின் சிராபாசத் திலுள்ள ஞான வாகினிகளும், கிரியா வாகினிகளுமாகிய தந்துக் கூட்டங்கள்தாம் யோகிகளின் இடையும், பிங்கலையு மாம். ஆரோகிகளும், அவரோகிகளுமாகிய சலனதாரைகள் சஞ்சரிக்கும் பிரதான துவாரங்கள் இவையாம். 'ஆனல், என் மனது ஒரு கம்பி யின்றியே சமாச்சாரங்களைக் கொண்டு வரவோ, கம்பி யின்றியே கொண்டுபோகவோ செய்வதின் றும்? பிரகிருதியில் அது அவ்வாறு செய்யப்படுகின்றதென்று நாம் காண்கின்றோம். உங்களுக்கு அங்ஙனஞ் செய்யக்கூடு மாயின், ஜடபதார்த்தத்தின் பந்தத்தினின்று விடுபடுவீர்க ளென்று யோகி கூறுகின்றான். அஃதெங்ஙனங் கூடும்? இச் சலன தாரையை வீணதண்டத்தின் மத்தியிலிருக்கும் பிர ணாளியாகிய சுஷும்னை வாயிலாகக் கடத்திவிட உங்களுக்குக் கூடுமாயின், இச்சந்தேகத்தை நீங்கள் உடனே நிவிர்த்தி செய் வீர்கள். மனதுதான் நாடிக் கூட்டங்களால்வலை கட்டிவைத்தது: தனது வியாபாரத்திற்குக் கம்பியி னபேக்ஷை யில்லாதிருக்கு மாறு அதுவே அவ்வலையை யறுக்கவேண்டும். அப்போதுதான் எல்லா ஞானங்களும் நமக்குண்டாம்; பின்னர், சரீர பந்த மில்லாமற்போம். அதனுற்றான் நீங்கள் சுஷும்னையை வசஞ் செய்தல் வேண்டுமென்பது அவ்வளவு பிரதானமா யிருக்கின் றது. மானச சலனதாரையை அந்த உட்சூநியமாகிய குழல்

வாயிலாய்க் கம்பிபோன்ற ஒரு சிராதந்துவினதும் உதவியின் றியே செலுத்த உங்களால் கூடுமாயின், உங்கள் சந்தேகத் திற்கு நிவிர்த்தி யுண்டாமென்று யோகி கூறுகின்றான்; அது சாத்தியமா மென்றும் அவன் கூறுகின்றான்.

சாதாரண மனிதருக்கு, இந்தச் சுழிமுனையி னடியி லிருக்கும் நுனி மூடப்பட் டிருக்கின்றது; அதன் வாயிலாக ஒரு வியாபாரமும் நடப்ப தின்றாம். யோகி ஓரப்பியாசத்தை நிர்த்தேசிக்கின்றான்; அதனாலது திறக்கப்படுதல் கூடும்; நாடி யின் சலனதாரைகள் அதன் வாயிலாகச் சஞ்சரிக்கவுஞ் செய் தல் கூடும். இந்திரியபோதம் ஒரு ஸ்தானத்திற்குச் செலுத் தப் படும்போது அந்த ஸ்தானம் பிரதிகரணஞ் செய்கின்றது. இந்தப் பிரதிக்கிரியையை ஸ்வயமாகச் சலிக்கும் ஸ்தானங் களில் சலனம் பின்றொடர்கின்றது. போதத்தோடுகூடிய ஸ்தானங்களில், முதலில் பிரத்தியக்ஷ ஞானமும், இரண்டா வது சலனமும் பின்றொடர்கின்றன. பிரத்தியக்ஷ ஞானங் கள் யாவும் வெளியிலிருந் துண்டாம் கிரியைகளின் பிரதிக் கிரியைகளாம். அங்ஙனமாயின், சொப்பனத்திற் பிரத்தி யக்ஷம் எங்ஙன முண்டாகின்றது? அப்போது வெளியினின்று கிரியைகள் வருவதின்றாமன்றோ? கிரியையை மேற்கொண்டுண் டாஞ் சலனங்கள் பற்பல ஸ்தானங்களிலும் சுற்றிக் கட்டுண் டிருக்கின்றன வென்று அறியப்பட் டிருப்பதுபோல், ஞான த்தை மேற்கொண் டுண்டாஞ் சலனங்களும் யாதோ ஓரிடத் திற் கட்டுண் டிருக்கின்றன. திருஷ்டாந்தங் கூறுவாம்:— நான் ஒருநகரத்தைப் பார்க்கின்றேன்; அந்த நகரத்தின் பிரத்திபக்ஷம், அந்த நகரமாய்ப் பரிணமித்த பாஹ்ய விஷ யங்களினின்று கொண்டுவரப்பட்ட இந்திரிய சாக்ஷாத்காரங் களின் பிரதிக்கிரியையினின் றுண்டாயதாம். அஃதாவது, சாக்ஷாத்காரங்களை உள்ளுக்குக் கொண்டுவருகின்ற நரம்பு

களின் சலனம் மூளையின் அணுக்களில் ஒரு சலனத்தை யுண்டாக்கியது. அந்த நரம்புகளும் நகரத்திலுள்ள பாகிய விஷயங்களாற் சலிப்பிக்கப்பட் டிருந்தன. தீர்க்ககாலஞ் சென்ற பின்னரும், அந்த நகரத்தை இப்போது நான் நினைக்கக் கூடுமன்றோ? இந்த ஞாபகமும் அந்தத் தோற்றமேயாம்; ஆனாலது, சிறிது சாந்த ரூப மாத்திரமாக விருக்கின்றது. இந்தச் சாந்ததரமாகிய ரூபத்தையேனும் ஆவிஷ்கரணஞ் செய்து, சமமாகிய விஸ்புரணங்களை மூளையில் விளைவித்த கிரியை எங்கிருந்து வந்தது? நிச்சயமாக முதலாவது இந்திரிய சாக்ஷாத்காரங்களி லிருந்தன்றும். அதனால் இந்திரிய சாக்ஷாத்காரங்கள் யாதோ வோரிடத்துச் சுற்றிக் கட்டப்பட்டிருக்கின்றன; அவற்றின் கிரியையினின்று சொப்பனப் பிரத்தியக்ஷமெனப்படும் சாந்தமாகிய பிரதிக்கிரியை யுண்டாகின்றது. ஸ்திரமா யிருப்பவனாகிய இந்திரிய சாக்ஷாத்காரங்கள் யாவும் எவ்விடத்திற் சேகரித்து வைக்கப்பட்டதுபோ லிருக்கின்றனவோ, அந்த ஸ்தானத்தை மூலாதாரமென்றும், சுற்றிக்கட்டி அடங்கிக்கிடக்கும் கிரியாசக்தியைக் குண்டலினி என்றுங்கூறுவர். அடங்கியிருக்கும் கிரியாசக்தியும் அந்த ஸ்தானத்திலேயே சேகரிக்கப்பட்டிருக்கின்றதென்பது மிகவும் கொள்ளத்தக்கதாம். ஏனெனின், மிகஆழ்ந்த கருத்துடன் வாசித்த பின்னரும், பாகிய பதார்த்தங்களைப்பற்றித் தியானித்த பின்னரும் சரீரத்தில் மூலாதார ஸ்தானம் ஸ்திதி செய்வதாகிய * பாகத்தில் சூடுதட்டுகின்றது. ஆனால், இக்குண்டலினி சக்தியை யெழுப்பி வியாபரிக்கவும் பின்னர்ப் புத்தி பூர்வமாகச் சுஷும்னாத் துவாரத்தில் மேல்நோக்கிச் சஞ்சரிக்குமாறு செய்யின், அஃது ஒவ்வொரு ஸ்தானத்திலுஞ் சென்று வியாபரிக்கும்போது, அதிகசக்தியோடு கூடிய ஒருபிரதிக்கிரியைஉள்ளே யுண்டாகும். கிரியாசக்தியின் அற்பமாகியஓரம்

* குஹ்ய சிராக்கிரந்தியாக விருக்கலாம்.

சம்ஒருநாடித்தந்துவாயிலாக்ச்சஞ்சரித்து, ஸ்தானங்களி(ஆதா ரங்களி) னின்று பிரதிக்கிரியையை உண்டுபண்ணும்போது அந்தப் பிரத்தியக்ஷம் சொப்பனமோ, அல்லது, மனோராச்சியமோ ஆம். ஆனல், தீர்க்ககாலத்திய அத்தியாத்மத்தியான பலத்தால் சேர்த்து வைக்கப்பட்ட இந்தச் சக்தியின் மகத்தாகிய சங்காதம் சுழிமுனை மார்க்கமாகச் சென்று அந்த ஸ்தானங்களை மர்த்தனஞ் செய்யும்போ துண்டாகும் பிரதிக்கிரியை மிகச் சக்தியுடைய தாகின்றது; அது சொப்பனத்தினுலும், மனோராச்சியத்தினுலு முண்டாகும் பிரதிக்கிரியையினும் எவ்வளவோ அதிகம் மேன்மை யுடையதாம்; இந்திரியப் பிரத்தியக்ஷத்தின் பிரதிக் கிரியையினும் எவ்வளவோ அதிக தீக்ஷணமாகவு மிருக்கின்றது. அஃது அதீந்திரியப் பிரத்தியக்ஷமாம்; அந்த அவஸ்தையி லிருக்கும் மன்தை ஸ்வ போதாதீத மென்றுங் கூறுவர். அஃது எல்லா இந்திரிய போதங்களுக்கும் பிரதான ஸ்தானமாகிய மூளையிற் செல்லும்போது, மூளை முழுதும் பிரதீகரிப்பதுபோ லாகின்றது; சரீரத்தின்கண் உள்ள பிரத்தியக்ஷம் செய்யும் ஒவ்வோர் அணுவும் பிரதீகரிப்பதுபோ லாகின்றது ; அதன் பயனுக ஞானத்தின் பூர்ணமாகிய பிரகாசதோரணி, அஃதாவது ஆன்மப் பிரத்தியக்ஷம் உண்டாகின்றது.இந்தக் குண்டலினீ சக்தி சஞ்சரித்து, ஒவ்வொரு ஸ்தானத்தையுங் கடந்து செல்லும் போது மனதின் அடுக்குகள் ஒன்றன்பினென்ருய்த் திறக்கப் பட்டதுபோ லாகின்றன ; யோகிக்கு இப்பிரஹ்மாண்டம் முழுதும் அதன் சூட்சுமமோ, ஸ்தூலமோ ஆகிய ரூபத்தில் பிரத்தியக்ஷமாகின்றது. இந்தப் பிரபஞ்சத்தின் காரணங்களாகிய இந்திரிய சாக்ஷாத்காரம், பிரதிக்கிரியை என்னு மிவ்விரண்டும் அப்போதே அவற்றின் பரமார்த்த ரூபத்தில் அறியப்படும். அதனினின்று எல்லா ஞானமு முண்டாம். கார

ணங்களறியப்படின் காரியங்களைப்பற்றிய அறிவு நிச்சயமாகப் பின்ருெடருவதாம்.

இவ்வாறு குண்டலினியை எழுப்புவதே திவ்ய விஞ்ஞானத்தையும், ஸ்வபோதாதீதப் பிரத்தியக்ஷம், அல்லது ஆன்ம சாக்ஷாத்காரத்தையும் சம்பாதிப்பதற்குரிய ஏகோபாயமாம். இது பல மார்க்கத்தால் சித்தித்தல்கூடும்; ஈசுவர பக்தியினுலும், சித்தர்களாகிய ரிஷிகளின் காருண்யத்தாலும், தத்துவ சாஸ்திரக்ஞர்களின் பதார்த்த விவேசனுபரமாகிய மனத்தின் சக்தியாலும் சித்திக்கலாம். எவ்விடத்திலேனும் சாதாரணமாக அற்புதமென்று கூறப்படும் சக்தியோ, விக்ஞானமோ ஆவிர்ப்பவிக்கும்போது, சுழிமுனை மார்க்கத்தில் குண்டலினியின் ஒரு சிறிய சலனதாரை அவ்விடத்திற் சென்றிருத்தல் வேண்டும். அதிமானுஷ சக்திகளைப் பெற்றிருக்கும் பெரும்பான்மையோரும் கட்டுண்டிருக்கும் குண்டலினியின் ஓர் அற்பமாகிய பாகத்தை அவிழ்த்து விடுவதாகிய யாதோ அப்பியாசத்தின்மீது அறிவின்றித் தடுமாறி விழும்படி நேரிட்டதாம். புத்தி பூர்வமாகவோ, அபுத்தி பூர்வமாகவோ உள்ள எல்லா ஆராதனைகளும் இந்த லக்ஷியத்திற் சேர்ப்பிப்பனவாம். தனது கோரிக்கைகளுக்குப் பலன் கிடைக்கின்றதென்று நினைக்கும் மனிதன், அந்தப் பல சித்திகளுண்டாயது தன்னிடத்திருந்தே யாமென்றும், பிரார்த்தனையிலுள்ள மனதின் ஸ்திதி பேதத்தால் தன்னிடத்தே கட்டுப்பட்டிருக்கும் அளவிறந்த சக்தியின் ஒரு லேசத்தை வெளிப்படுத்தத் தன்னால் முடிந்ததாமென்றும் அறிவதின்ருெம். இங்ஙனம் மனிதன், பயத்தாலும், கஷ்டத்தாலும் பல நாமங்களால் அறியாமையினல் எவரை ஆராதிக்கின்றனனே, அவ்வியாவும் எல்லா ஜீவிகளிலும் கட்டுப்பட்டிருப்பதும், நமக்கு உபாசிக்கத் தெரியுமாயின் நித்திய சௌக்பத்தினதாயுமாகிய அவ்வாஸ்தவ சக்தியைத்

தா னென்று யோகி உலகரின் முன் கூறுகின்றான். மதத்தின தும், எல்லா ஆராதனைகளினதும், எல்லாப் பிரார்த்தனைகளி னதும், பிரதிமைகளினதும், உபசாரக்கிரியைகளினதும், சித்திகளினதும், தத்துவப் பிரதி பாதகப் பிரமாணம் ராஜ யோகமாம்.

அத்தியாயம்—5.

அத்யான்மப் பிராண நியமனம்.

நாம் இனிப் பிராணயாமத்தின்கண் உள்ள அப்யாசங் களைப்பற்றிச் சிந்திக்கும்படியா யிருக்கின்றது. யோகிகளின் அபிப்பிராயப் பிரகாரம் முதற்படி சுவாசகோச சலனத்தை நியமனஞ் செய்வதா மென்பதை நாம் பார்த்தோமன்றோ? சரீ ரத்தினுள் நடந்துகொண்டிருக்கும் சூட்சும சலனங்களைக் கிரகிப்பதே நாம் செய்யத்தக்கதாம். நம்முடைய மனங்கள் பகிர்முகமாகி விட்டன; உள்ளிருக்கும் சூட்சும சலனங்களைப் பார்க்குஞ் சக்தி யற்றுவிட்டன. நமக்கு அவற்றைக் கிரகிப் பது சாத்தியமா மாயின், அவற்றை நியமனஞ் செய்வதும் சாத்தியமாம். இந்த நாடியின் சலனதாரைகள் சரீர முழுதும் வியாபித்துச் சஞ்சரித்து ஒவ்வொரு மாம்ச பேசியிலும், ஜீவி தத்தையும், சைதன்யத்தையும் உண்டாக்குகின்றன; ஆனால், நாமவற்றைக் கிரகிப்பதில்லை. அவற்றைக் கிரகிக்க நாம் கற்கக்கூடு மென்று யோகி கூறுகின்றான். எங்ஙனம் சுவாச கோச சலனத்தினின்றுந் தொடங்கிப் பிராணனது இந்தச் சலனங்களையெல்லாம் சங்கிரகித்து நியமனஞ் செய்வதனு லாம். அதனை நாம் வேண்டியவளவு காலம் செய்து முடித் தால் அந்தச் சூட்சும சலனங்களையும் நியமனஞ் செய்வதற்கு நாம் சமர்த்தராவோம்.

நாமிப்போது பிராணயாமத்திலுள்ள அப்பியாசங்களிற் முன் சென்றிருக்கின்றோம். நிமிர்ந்து உட்கார்ந்திருங்கள்! சரீரத்தை நேராக வைத்துக்கொள்ளுங்கள்! வீணுதண்டத்தின் சிராபாசம் அதன் கடக அஸ்திபந்திகளின் உள்ளிருக்கின்றதாயினும், அதனேடு சேர்ந்திருக்கவில்லை. நீங்கள் வளைந்து உட்கார்ந்திருந்தால் அந்தச் சிராபாசத்திற்குக் கஷ்டமுண்டாக்குகின்றீர்கள்; அதனல் அதைத் தடையின்றியதாயிருக்க விடுங்கள். நீங்கள் வளைந்திருந்து தியானஞ் செய்ய முயற்சி செய்யும்போதெல்லாம் நீங்கள் உங்களையே கஷ்டப்படுத்துகின்றீர்கள். சரீரத்தின்கண், இருதயம், கண்டம், சிரசு என்னு மிம்மூன்று பாகங்களையும், எப்போதும் ஒரே பந்தியில் நேராக வைத்துக்கொள்ளுதல் வேண்டும். சிறிது பழக்கத்தினல் இஃது உங்களுக்குச் சுவாசம் விடுவதுபோல் சுவாதீனமாய் வருவதாம். இரண்டாவது காரியம், நாடிகளைத் தம் வசப்படுத்துதலாம். சுவாசகோச அவயவங்களை நியமனஞ்செய்யும் நாடி ஸ்தானங்களுக்கு இதர நாடிகளின் மீதும், ஒருவித நியாமக சக்தி யுண்டென்பதையும், அதனற் சமானமாகச் செய்யப்பட்ட சுவாச உச்சுவாசம் ஆவசியமாமென்பதையும் பார்த்திருக்கின்ரோ மன்ரோ; நாம் சாதாரணமாகச் செய்துவரும் சுவாச உசுவாசத்தை, சுவாசோச்சுவாசமெனக் கூறுவதற்கே இடமின்று. அது மிகவும் முறைபிறழ்ந்திருக்கின்றது. அன்றியும், ஸ்திரீகளதும், புருஷர்களதும் சுவாச உசுவாசங்களுக்குப் பரஸ்பரம் ஸ்வாபாவிகமாகவே சில வேற்றுமைகளு மிருக்கின்றன.

முதலாவது பாடம் ஓரளவாக உசுவாசநிசுவாசஞ் செய்வதாம். அது சரீர பந்தத்தை முழுதும் அநுலோமஞ் செய்வதாம். அதனைச் சிலகாலம் பரிசீலித்த பின்னர் அதனேடு ஒரு மொழியை உருவிட்டுக் கொண்டால் நலமாம்; ஓம் என்ரு

வது வேறு யாதேனும் மந்திரமாவது போதுமானதாம். அந்த மொழி சுவாசத்தோடு உள்ளிலும் வெளியிலும் சமமாகவும், அநுலோமமாகவும் பிரவகிக்குக. அப்போது சரீர முழுதும் ஒரு சமஸ்திதியை யடைவதாய் நீங்கள் காண்பீர்கள்; விசிராமம் என்பது யாதென்று அப்போது உங்களுக்கு விளங்கும்; அதனோடு இணைத்துப் பார்க்கும் பொழுது உறக்கம் விசிராமமன்றும். இவ்விசிராந்தி ஒருகால் உண்டாகுமாயின், மிகவும் தளர்ந்த நாடிகளுக்கும் ஆசுவாசமுண்டாகவும், அதற்குமுன் ஒருகாலும் நீங்கள் உண்மைபாக விசிரமித்ததின்றுமெனத் தோற்றவுங் கூடும். ஒன்று, இரண்டு, மூன்று, நான்கு என எண்ணுவதற்கு மாறுப், இந்தியாவில் நாங்கள் சில அர்த்தமுடைய மொழிகளை யுபயோகிக்கின்றோம். அதனுற்றுன் பிராணுயாமத்தோடு ஒன்றுபடுத்தி ஓம் என்றுவது அல்லது மற்றி யாதேனும் மந்திராக்ஷரங்களை யாவது உருவிடும்படி நானுங்களுக்கு உபதேசிக்கின்றேன்.

இவ்வப்பியாசத்தின் முதற்பயன் முகத்தில் மாற்றமுண்டாவதாம்; விகாரமாகிய திரைகள் மாய்ந்துபோம். இந்தச் சாந்தமாகிய விசாரத்துடன் முகத்தில் ஒரு சாந்தத்தன்மை பிரத்தியக்ஷமாம். பின்னர் ஸ்வரம் மதுரமாம். ஒரு கடின ஸ்வரமுள்ள யோகியை நான் ஒருகாலும் பார்த்ததில்லை. சில மாதங்களின் அப்பியாசத்தால் இவ்வகை லக்ஷணங்களுண்டாம். இம்முதற் சுவாசாப்பியாசத்தைச் சில தினங்கள் அப்பசித்தபின் அதனினும் மேன்மையாகிய ஒன்றை ஆரம்பித்தல் வேண்டும். சுவாசத்தால், இடைகலையில் அஃதாவது இடது மூக்கின் துவாரம் வழி சுவாசகோசத்தை மந்தமாப்ப் பூரிப்பிக்கவும், அதனேடு மனதை ஸிராசலனதாரையின்மீது ஏகாக்கிரப்படுத்தவுஞ் செப்தல் வேண்டும். நீங்கள் அப்போது ஸிராசலனதாரையை வீணுதண்டத்தினடியிற் செலுத்தவும்,

குண்டலினியின் இருப்பிடமும், வடிவத்தில் திரிகோணமுமாகிய மூலாதார பத்மத்தை அடிக்கவும் செய்யுமாறுகின்றது. பின்னர் அச்சலனதாரைபைச் சிறிதுநேரம் அவ்விடத்தே நிறுத்துதல் வேண்டும். பின்னர் மறுபக்கமாக அச்சலனதாரையை ஆகர்ஷிக்கின்றேமென்று சங்கற்பஞ் செய்து, பின்னர் அதனை வலது மூக்கின் துவாரம் வழி வெளியே தள்ளவுஞ் செய்யுங்கள்! இதனைப் பழகுவது சிறிது கஷ்டமாமென்று நீங்கள் நினைத்தல்கூடும். மிகச் சுலபமாகிய வழி, வலது முக்கின் துவாரத்தைப் பெருவிரலாலடைத்து, பின்னர் இடது துவாரம் வழியாக மெதுவாக சுவாசத்தை யுள்ளிழுக்கவும், பின்னர் இரண்டு துவாரங்களையும், பெருவிரலாலும் சுட்டுவிரலாலும் அடைத்து அச்சலன தாரையைக் கீழ்ச்செலுத்தவும், சுழிமுனையின் நுனியை அடிக்கின்றேமென்று சங்கற்பித்துப் பின்னர்ப் பெரு விரலை யெடுத்துவிட்டு வலது துவாரம் வழியாகச் சுவாசத்தை வெளியே விடவும் செய்வதாம். பின்னர், மற்றொரு துவாரத்தைச் சுட்டுவிரலா லடைத்து அந்தத் துவாரம் வழியாய்ச் சுவாசத்தை மந்தமாய் உள்ளுக்கிழுத்து முன்போலவே இரண்டு துவாரங்களையும் மூடவேண்டும். இந்துக்கள் இதனை அப்பசிக்கு முறைமை, இந்தத் தேசங்களில் (அமெரிக்காவில்) மிகக் கஷ்டமாகத் தோற்றும்; ஏனெனின், அவர்கள் இதனைத் தங்கள் பால்பமுதற் பழகி வருகின்றார்கள்; அவர்களது சுவாசகோசம் இதற்குச் சன்னத்தமாயு மிருக்கின்றது. இவ்விடத்தில் நான்கு மாத்திரை (செக்கண்டு)களால் தொடங்கி முறையே பெருகச் செய்வது உத்தமமாக விருக்கும். நான்கு மாத்திரைகளால் சுவாசத்தை யிழுக்கவும், பதினாறு மாத்திரை உள்நிறுத்தவும், பின்னர் எட்டு மாத்திரைகளால் வெளியே விடவுஞ் செய்யுங்கள். இஃது ஒரு பிராணயாம

மாம். அதனோடு அந்த முக்கோண ஸ்தானத்தை நினைத்து அந்த ஸ்தானத்தில் மனதை யேகாக்கிரப் படுத்தவுஞ் செய்யுங்கள். இந்தச் சங்கற்பம் மிக உபயுக்தமானதாம். அடுத்த சுவாசாப்பியாசம், முன்போன்ற மாத்திரை யளவாக மெதுவாய்ச் சுவாசத்தை யுள்ளுக்கிழுத்து, உடனே அதனை மெதுவாய் வெளியேவிட்டுச் சுவாசத்தை வெளியே தகைந்து நிறுத்திக் கொள்ளுதலாம். ஒருவித்தியாசந்தா னிருக்கின்றது; அஃது யாதெனின், முதலாவதாகப் புகன்ற சம்பிரதாயத்தில் சுவாசத்தை உள்ளே தகைந்து நிறுத்தப்பட்டது; இரண்டாவதில் வெளியே தகைந்து நிறுத்தப்படுகின்றது. கடைசியாகக் கூறியதே மிகச்சுலபமாம். சுவாசகோசத்தில் சுவாசத்தைத் தகைந்து நிறுத்தும் விதத்திலுள்ள சுவாசாப்பியாசத்தைக் கிரமத்தி லதிகமாகப் பழகுதல் கூடாதாம். அதனைக் காலையில் நான்கு முறையும், மாலையில் நான்கு முறையும் மாத்திரம் செய்யலாம்; பின்னர்க் கிரமமாக மாத்திரையையும், ஆவர்த்தியையும் மிகுதிப்படுத்தல் வேண்டும். உங்களுக்கு அங்ஙனஞ்செய்ய ஆற்றலுண்டென்றும், உங்களுக்கு அதில் சந்தோஷ முண்டென்றும் நீங்கள் காண்பீர்கள். அதனால் மிகச் சாவதானமாகவும், சூட்சுமமாகவும் விசாரித்து உங்களுக்கு ஆற்றலுண்டென்று தோற்றும்போது நான்கிற்குப் பதிலாய் ஆறுமாத்திரையாகப் பெருகச் செய்யுங்கள். முறைபிறழ்ந்து அப்பியாசஞ் செய்தால் அஃது உங்களுக்கு உபத்திரவத்தைக் கொடுக்கவுங் கூடும்.

நாடி சோதனத்திற்குரிய மூன்று சம்பிரதாயங்களுள், முதலாவதாயுள்ள உள் கும்பகமும், கடைசியாகவுள்ள வெளிக் கும்பகமும் பிரயாசமோ அபாயமோ உள்ளனவன்றும்; முதற்கூறியதை நீங்கள் எத்துணை மிகுதியாக அப்யாசஞ் செய்கின்றீர்களோ அத்துணை மிகுதியாக உங்களுக்குச்

சாந்தத்தன்மை யுண்டாம். ஓம் எனத் தியானித்துக்கொண்டு பிரவிர்த்திகளைச் செய்துகொண் டிருக்கும்போது, நீங்கள் அதைப் பழகலாம். தீவிரமாக அப்யாசஞ் செய்யின் ஒரு நாள் குண்டலினியின் எழுச்சியுண்டாம். தினம் ஒருமுறையோ இரண்டு முறையோ அப்பியாசஞ் செய்துகொண் டிருப்பவர் களுக்குச் சரீரத்திற்கும் மனதிற்கும் அற்பமாகிய ஒரு சாந்தத் தன்மையும், ஸ்வர மாதுரியமு முண்டாம். அதனினும் அதிக மப்பியசிப்பவர்களுக்கு மாத்திரம் இக்குண்டலினி வெளிப்படவும், முழு உலகத்திலும் மாற்ற முண்டாகவும், ஞானமாகின்ற புஸ்தகம் திறக்கப்படவுஞ் செய்யும். அதன் பின்னர் ஞானசம்பாதானத்திற்காக நீங்கள் புஸ்தகங்களைத் தேடிச் செல்லவேண்டிய அவசிய மின்றாம். அபரிமேய ஞானத்தி னிருப்பிடமாகிய உங்களது சொந்த மனதே உங்களது புஸ்தகமாக விருக்கும். வீணாதண்டத்தின் இருபக்கங் களிலும் பிரவகிக்கும் இடை பிங்கலை யென்னும் சலன தாரைகளையும் ஸிராபாசத்தின் நடுவாக விருக்கும் பிரணாளிகையாகிய சுழிமுனையையும்பற்றி நான் இதற்குமுன் கூறியிருக்கின்றேனன்றோ; இம்மூன்றும் எல்லா ஜந்துக்களுக்கு மிருப்பனவாம். வீணாதண்டம் எவற்றிற் கிருக்கின்றதோ அவ்வியாவற்றிற்கும் கிரியார்த்தமா யிருக்கும் இம்மூன்று பந்தாக்களு மிருக்கின்றன. சாதாரண மனிதர்களுக்குச் சுழிமுனை மூடப்பட்டிருக்கின்ற தெனவும், அதன் கிரியை நடப்பதாய்க் கூற வகையின்றெனவும், ஆனால், ஏனைய இரண்டன் கண்ணும் சக்திகளை ஒவ்வொரு பாகங்களிலும் செலுத்துவதாகிய கிரியை நடந்துகொண்டிருப்பதாக விளங்குகின்ற தெனவும் யோகி கூறுகின்றான்.

யோகிக்கு மாத்திரந்தான் சுழிமுனைதிறந் திருக்கின்றது. சுழிமுனை மார்க்கந் திறக்கவும், அதன் வழியாய் விசாரம்

உதிக்கவுஞ் செய்யும்போது நாம் இந்திரியங்களை அதிக்கிரமிக்கவும் நம்முடையமனது இந்திரியங்களுக்கு அதீதமாகவும், போதாதீதமாகவும், நாம் புத்தியையும் ஊகம் செல்லாத திசையையும் அதிக்கிரமித்துச் செல்லவுஞ் செய்கின்றோம். அந்தச் சுழிமுனையைத் திறப்பதே யோகியின் முக்கிய உத்தேசமாம். யோகியின் மதப்பிரகாரம் இந்தச் சுழிமுனை மார்க்கமாகத்தான் விபாகஸ்தானங்கள் அல்லது ரூபகபாஷையிற் கூறின், "ஆதார பத்மங்கள்" பிரதிஷ்டிக்கப்பட் டிருக்கின்றன. மிகவும் அடியிலுள்ளது வீணாதண்டத்தின் சிராபாசத்தினது கீழ் நுனியிலாம்; அதனை மூலாதார மென்பர்; அடுத்ததை ஸ்வாதிஷ்டான மென்பர். அதனடுத்தது மணிபூரகமும், அதனடுத்தது அனாகதமும், அதனடுத்தது விசுத்தியும், அதனடுத்தது ஆக்ஞையும், முடிவிலிருப்பது மூளையிலுள்ள ஸகஸ்ராரம் - அல்லது ஆயிரமிதழுள்ள பத்மமுமாம். இவற்றுள் நாமிப்போது கிரகிக்க வேண்டியன அடியிலுள்ள மூலாதாரமும், மேலிருக்கும் சகஸ்ராரமும் ஆகிய இவ்விரண்டு ஸ்தானங்கள் மாத்திரமாம். அடியிலிருக்கும் ஸ்தானத்திற்றான் எல்லாச் சக்திகளும் சேர்க்கப்பட்டிருக்கின்றன. அந்தச் சக்திகளை அவ்விடத்தினின்று கிளப்பி முடிவிலிருப்பதாகிய மூளையிலுள்ள ஸ்தானத்திற்குக் கொண்டுவர வேண்டியதாம். மனித சரீரத்தின்கண் அடங்கிய எல்லாச் சக்திகளுள்ளும், மிக உத்கிருஷ்டமாயது ஓஜஸ் எனப்படும் ஒன்றுமென யோகி கூறுகின்றான். இந்த ஓஜஸ் மூளையில் தான் சேர்க்கப்பட் டிருக்கின்றது. ஒரு மனிதனது தலையில் எவ்வளவு அதிகம் ஓஜஸ் இருக்கின்றதோ அவன் அவ்வளவு அதிகம் சக்தியும், அவ்வளவு அதிகம் புத்தியும், அவ்வளவு அதிகம் மத சம்பந்தமாகிய தார்டியமு முடையவனாக விருக்கின்றான். இதுதான் ஓஜஸின் பிரவிர்த்தியாம். ஒரு

வன் ரமணீயமாகிய பாஷையில் ரமணீயமாகிய பொருள் படும்படி பிரசங்கிக்கலாம்; ஆனால், அது ஜனங்களிடத்துப் பதிவதின்றாம்; மற்றொருவன், ரமணீயமாகிய பாஷையிலும் ரமணீயமாகப் பொருள்படவும் பிரசங்கிக்காவிடினும் அவனது வாக்குகள் ஜனங்களை ஆகர்ஷிக்கின்றன. அது வெளியிற் புறப்படும் ஓஜசின் சக்தியாம். அங்ஙன முள்ளவனிடத்திருந்து வரும் எந்தப் பிரவிர்த்தியும் சக்திமத்தாக விருக்கும்.

எல்லா மனிதரிடத்தும் அதிகமாகவோ, குறைவாகவோ இந்த ஓஜஸ் சேர்த்துவைக்கப்பட் டிருக்கின்றது. சரீரத்தில் வியாபரிக்கும் எல்லாச் சக்திகளும், அவற்றின் மேன்மை வடிவத்தில் ஓஜசாகப் பரிணமிக்கின்றன. இவ்வெல்லாம் கேவலம் ஒரு ரூபாந்தரீ பாவமாத்திரமா மென்னும் சங்கதியை நீங்கள் ஞாபகப்படுத்தக் கூடியவர்களாக விருத்தல் வேண்டும். மின்சார சக்தியாகவும், அயஸ்காந்த சக்தியாகவும் வெளியிற் காணும் அந்தச் சக்தியே உள்ளிருக்கும் சாரீர சக்திகளாக மாறுகின்றன. மாம்சத்தை யொட்டிய சக்திகளாய் வியாபரிக்கும் அந்தச்சக்திகள் தாம் ஓஜசாக மாறும். ஸ்திரீ புருஷ சம்போகத்தைச் சம்பந்தித்த விசார முதலியவற்றில் வெளிப்பட்டுக் காண்கின்ற மனித சக்தியின் அந்தப் பாகத்தைத் தடுக்கவும், நியமிக்கவுஞ் செய்தால், அது எளிதில் ஓஜசாகப் பரிணமிக்குமென்று யோகி கூறுகின்றான். அடியிலிருக்கும் ஆதாரந்தான் இவ்வியாபாரங்களைப் பிரவர்த்திப் பிக்கின்றதாயிருக்கின்றது; அதனால் அந்த ஸ்தானத்தைப்பற்றி யோகி பிரத்யேக சிரத்தையை வைக்கின்றான். எல்லாப் புருஷத்வ சக்தியையும் உத்தாரணஞ் செய்து ஓஜசாகச் செய்வதற்கு யோகி முயற்சி செய்கின்றான். * சாரித்திர நிஷ்டையுடைய புருஷனுக்கோ, ஸ்திரீக்கோதான் இவ்வோஜசை யெழுப்பி

* சாரித்திர நிஷ்டை—பிரம்மசரியம்.

மூளையிற் சேர்த்து வைத்தல் கூடும். அதனாற்றான் சாரித்திர நிஷ்டை மகா உத்தமமாகிய சதாசாரமாகக் கணிக்கப்பட்டிருக்கின்றது. மனிதன் பிரஹ்மசரியத்தினின்று தவறுவானேனாயின், தனது விரதத்திற்குக் குறைவு வந்ததாக நினைக்கின்றான். அவன் தனது மானசிகமாகிய பலத்தையும், சதாசார சம்பந்தமாகிய திருட நிர்ப்பந்தத்தையும் இழந்து விடுகின்றான். அதனாற்றான், உலகத்தில் தெய்வீக மகா புருஷர்கள் அவதரித்திருந்த எல்லா மதங்களிலும், தீவிரமாகிய பிரஹ்மசரிய விருதம் நிர்ப்பந்திக்கப்பட் டிருப்பதாய் நீங்கள் காண்கின்றீர்கள். அதனாற்றான், விவாஹம் செய்யாத சந்நியாசிகள் உலகத்தில் உண்டானார்கள். எண்ணத்திலும், வாக்கிலும், பிரவிர்த்தியிலும் பூரணமாகிய சாரித்திர நிஷ்டை யிருத்தல் வேண்டும். அஃதின்றி இராஜயோகாப்பியாசம் அபாயகரமும், உன்மாதத்தை யுண்டுபண்ணத் தக்கதுமாம். ஜனங்கள் இராஜயோகத்தை அப்பியசிக்கவும், அதே காலத்தில் அசுத்தமாக ஜீவிதத்தைச் செலுத்தவுஞ் செய்வார்களாயின், அவர்கள் எங்ஙனம் யோகிகளாவதற்கு எதிர் பார்க்கலாம்?

அத்தியாயம்—6.

பிரத்தியாகாரமும்—தாரணையும்.

அடுத்தபடியைப் பிரத்தியாகார மென்பர். அஃது எதுவாயிருத்தல் கூடும்? பிரத்தியக்ஷ ஞான முண்டாவது எங்ஙனமாமென்று நீங்கள் தெரிந்திருக்கின்றீர்க ளன்றோ; முதலாவதாக, பாகிய உபகரணங்க ளிருக்கின்றன; பின்னர் மூளையின் ஸ்தானங்கள் வழியாகச் சரீரத்தில் வியாபரிக்கும் ஆந்தர இந்திரியங்களு மிருக்கின்றன; மனது மிருக்கின்றது. இம்மூன்றும் ஒன்றாக யாதேனுமொரு பாகிய பதார்த்தத்-

தோடு சம்யோகிக்கும்போது அவ்வஸ்துவை நாம் கிரகிக்கின்றோம்; அல்லது பிரத்யக்ஷீகரிக்கின்றோம். ஆனால், மனதை யேகாக்கிரப் படுத்துவதும், அதனை ஒரே இந்திரியத்தோடு சம்யோகப்படுத்துவதும் மிகவும் பிரயாசையாகிய ஒரு காரியமாம்; மனது ஓர் அடிமையாம்.

நல்லவர்களாயிருங்கள்! நல்லவர்களாயிருங்கள்! நல்லவர்களாயிருங்கள்! என்று உலகமுழுதும் உபதேசித்து வருவதை நாம் கேட்கின்றோம். உலகத்திலுள்ள எந்தத் தேசத்திலும் பிறந்திருப்பவருள் "திருடாதே" "பொய் சொல்லாதே" என்று உபதேசிக்கப்படாத ஒரு சிறுவனு மிருப்பது துர்லபமாம்; ஆனால், அச்சிறுவனுக்கு அஃதெங்ஙனஞ் செய்யாதிருத்தல்கூடு மென்று சொல்லிக் கொடுப்பவர்கள் ஒருவரு மில்லை. வெறுஞ் சொல்லால் பயனில்லை. ஏன் அவன் ஒரு திருடனாதல் கூடாது? திருடாமலிருக்க நாமவனுக்குக் கற்பிப்பதின்றுமன்றோ. நாமவனிடத்துக் கேவலம் திருடக் கூடா தென்பதை மாத்திரம் கூறுகின்றோம். அவனுடைய மனதை நியமனஞ்செய்ய நாமவனுக்குக் கற்பிக்கும்போது தான் வாஸ்தவமாக நாமவனுக் குதவி செய்கின்றோம். ஆந்தரமோ, பாகியமோ ஆகிய எல்லாக் கிரியைகளும் உண்டாவது,மனது சில ஸ்தானங்களோடு சம்யோகப் படும்போதாம். அந்த ஸ்தானங்கள் இந்திரியங்க ளெனப்படும். இச்சையோடு கூடியும், கூடாமலும், மனது இந்திரியங்களோடு சம்பந்திப்பதற்கு ஆகர்ஷிக்கப்படுகின்றது; அதனாற்றான், ஜனங்கள் தவறுகளைச் செய்வதும், துக்கப் படுவதுமாம்; மனது ஆக்ஞையின் கீழ் நிற்குமாயின் அவர்கள் ஒருகாலும் அங்ஙனம் செய்வதின்றாம். மனதை நியமனஞ் செய்வதாலுண்டாம் பலன் யாது? அது பின்னர், பிரத்தியக்ஷஞான கரணங்களாகிய இந்திரியங்களோடு சம்பந்தப் படுவதின்றாம்;

உணர்ச்சியும், இச்சையும் இயல்பாகவே நமது ஆக்ஞையின் கீழ் நிற்கும். இத்துணையும் ஸ்பஷ்டமாம். ஆனால், அது சாத்தியமாமோ? அது பூர்ணமாகவும் சாத்தியமாம். புதிய பரிஷ்கார காலத்தும் நீங்களதனைக் காண்கின்றீர்கள். விசுவாச வைத்தியர்கள் கஷ்டம், வேதனை, பொல்லாங்கு என்னுமிவை யில்லாதனவென்று ஜனங்களுக்குக் கற்பிக்கின்றனர். அவர்களது தத்துவ சாஸ்திரம் சிறிது சுற்றுனதாம். ஆனால், அது யோகத்தின் ஒரு பாகமேயாம்; அவர்கள் அதன்கண் எவ்வாறோ தடுமாறி விழுந்திருக்கின்றார்கள். உபாதியென்பது இல்லாததாமென்று ஒருவனுக்கு அவனது உபாதியை நீக்குவதனால் அதனினின்று அவனை விடுவிக்கச் செய்ய முடிந்ததாகிய திருஷ்டாந்தங்களுள் வாஸ்தவமாகவும் அவர்கள் அவனுக்குப் "பிரத்தியாகார" த்தின் ஒரு பாகத்தைக் கற்பித்திருக்கின்றனர்; ஏனெனின், அவர்கள் இந்திரியங்களின் சாக்ஷிபங்களை நன்றாகச் சக்தியோடு தடுக்குமாறு அம்மனிதனது மனத்திற்குக் கற்பித்திருந்தனர். மாஸ்மர நித்திராவேதிகளும், அதுபோலவே, அவர்களது பிரதிக்ஞைகளால் ரோகியினிடத்துத் தற்காலத்திற்கு ஒருவித அற்பமாகிய பிரத்தியாகாரத்தை அங்குரிக்குமாறு செய்கின்றனர். மாஸ்மர நித்திராப் பிரதிக்ஞைகள் என்று கூறப்படுவன ரோகயுக்தமாகிய சரீரத்திலு மிருள்சூழ்ந்த மனத்திலுந்தான் செலுத்தக் கூடியதாக விருக்கின்றன. அன்றியும், பிரயோகிப்பவன் செலுத்தப் படுவோன் மனத்தை ஸ்திரமாகிய திருஸ்டி விசேஷப முதலிய உபாயங்களால் ஒருவித உதாசினமும், கீழ்மையுமாகிய நிலையிற் கொண்டுவருமாறு செய்யும் வரையில் அவனது பிரதிக்ஞை பயன்படுவதின்றாம்.

மாஸ்மர நித்திரைப் பிரயோகத்தாலோ, விசுவாச வைத்தியத்தாலோ ஒரு ரோகியிடம் சாதிக்கப்படுகின்ற தாற்காலிக

மாகிய அந்தக்கரண நியமனம் கேவலம் ஆக்ஷேபயோக்கிய மாம்; ஏனெனின், முடிவில் அது தீமையை விளைவிக்கின்றது. அது மூளையிலுள்ள ஸ்தானங்களை ஒருவனது சொந்த மனோசக்தியால் நியமனஞ் செய்யப்பட்டதன்றும்; மற்றோ, மற்றொருவனது மனோ சக்தியைப் பிரயோகிப்பதனால் சீக்கிரமாக வுண்டாம் பிரத்தியாகாரங்கள் ரோகியின் மனதை அற்ப நேரத்திற்கு மூர்ச்சிப்பதுபோற் செய்வதாம்; இது பாய்ந்து செல்லும் குதிரைகளின் பிரமத்தமாகிய கதியைக் கடிவாளத்தாலோ கைப்பலத்தாலோ கிரமப்படுத்துவதன்றும்; மற்றோ, அற்ப நேரத்திற்குக் குதிரைகளின் போதத்தைக் கெடுத்துச் சாந்த ஸ்திதியிற் கொண்டுவருவதற்காக அவற்றின் தலைகளில் பலமான அடிகளை யடிக்குமாறு மற்றொருவனைக் கேட்பதாம். இந்தச் சம்பிரதாயங்களில் ஒவ்வொரு முறையும், செலுத்தப்படுபவனாகிய மனிதனதுமானசசக்தியின் ஓரம்சம் நாசத்தை யடைகின்றது; முடிவில், மனது பூர்ணமாகிய நியமன சக்தியைச் சம்பாதிப்பதற்குப் பதிலாய் ரூபமும் சக்தியுமின்றிய ஒரு ஒழிந்த மூட்டையாகவும் முடிகின்றது. அந்த ரோகிக்கு முடிவில் பிராந்த ஆஸ்பத்திரிதான் ஏக சரணமாகவுமிருக்கின்றது.

நியமனத்திற்குரிய எந்த முயற்சியும், இச்சாபூர்வமாகச் செய்யப்படாவிடின், அஃதாவது நியாமகனது சொந்த மனதாலே செய்யப்படுவதன்றாயின், அபாயத்தைக் கொடுப்பதோடு, உத்தேசத்தையும் பிறழச்செய்வதாம். ஒவ்வொரு ஆன்மாவினது உத்தேசியம் ஸ்வாதந்திரியமாம்; அஃதாவது, ஸ்வாதீனத்தன்மையாம். வஸ்துக்களினதும், எண்ணங்களினதும் அடிமையினின்று விடுபடுதலாம்; பாஹியாந்தரப் பிரகிருதிகளின் ஸ்வாதீனத்தன்மையாம். அதன்கண் செலுத்துவதற்குப் பதிலாக அந்நியனிடத் திருந்துண்டாம் மனோ

சக்தியின் ஒவ்வொரு தாரையும், அஃது எந்த ரூபத்தில் என் முன் வந்தபோதிலும்—அஃதாவது, ஒருகால் எனது இந்திரியங்களின் சாக்ஷாத் நியமனமாகவோ, அல்லது, ஒரு கஷ்டமாகிய நிலையிலிருந்து நானே அவற்றை ஸ்வபமே நியமனஞ் செய்யப் பிரேரிதனுகும்படி பிரயோகிக்கப்பட்டதாயினும்—சென்ற எண்ணங்களின் அல்லது சென்ற மூட விசுவாசங்களின் பந்தமாகின்ற இப்போதுள்ள பெரிய சங்கிலியில் ஒரு கண்ணியைச் செய்து சேர்ப்பதேயாகின்றது. ஆதலின், அந்நியர்கள் பிரயோகங்களால் உங்களை விஷயப்படுத்துமாறு இணங்குவதைப் பற்றி நன்ருகக் கவனித்துக் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் உங்களை யறியாமலே மற்ெருருவனுக்குக் கேடுண்டாகுமாறு செய்வதைப்பற்றியும் கவனித்துக் கொள்ளுங்கள். அநேகருக்குத் தமது மனேகதியால் அற்பகாலத்திற்கு ஒரு புதிய பரிவர்த்தனத்தை யுண்டுபண்ணி நன்மை செய்வதற்குச் சிலரால் கூடுமென்பது உண்மையே யாம்; ஆனல், அதனேடு தம்மைச் சுற்றிலும் பிரயோகிக்கும் போத பூர்வமல்லாத மாஸ்மர நித்திரைப் பிரதிக்ஞைகளால் ஸ்திரீ புருஷர்களை முடிவில் பெரும்பான்மையும் ஆன்ம சூனியர்களாகச் செய்யத் தகுந்த கஷ்டமும், உதாசீனமுமாகிய மாஸ்மர நித்திராவஸ்தையை யுண்டுபண்ணி அவர்களுள் எத்தனையோ லக்ஷம் பேர்களை அவர்கள் நாசத்தை யடையுமாறுஞ் செய்கின்ருர்கள். அதனுற் குருட்டுத்தனமாக நம்புமாறு கூறவோ, அல்லது தனது அதிசயிக்கத் தகுந்த மனேசக்தியால் நியமனஞ் செய்து மனிதவர்க்கத்தைத் தன் பின்னர் ஆகர்ஷிக்கவோ செய்கின்ற எவனும் தான் மனப்பூர்வமாகக் கெடுதி செய்ய நினைக்காவிடினும் அவன் ஒரு மனிதத் துரோகியாவன்.

அதனல்; உங்களது சொந்த மனங்களையே உபயோகியுங்கள்; மனதையும் சரீரத்தையும் நீங்களே நியமனஞ் செய்

யுங்கள்; நீங்கள் ரோகிகளாவது பரியந்தம் வெளியிலுள்ள எந்த மனேசக்தியும் உங்கள்மீது பலிப்பதின்ருமென்று நினையுங்கள்; குருட்டுத் தனமாக நம்பும்படி கூறுமொருவன் எவ்வளவு மகானும், சத்புருஷனுமாக விருந்தபோதிலும், அவனை விட்டொழியுங்கள். உலகமுற்றும், ஆடவும், குதிக்கவும், கூக்குரல் போடவும் செய்கின்ற சங்கங்கள் உண்டாய் அவை ஆடவும், பாடவும், பிரசங்கிக்கவும் ஆரம்பித்து விஷபீஜங்களைப்போல் எங்கும் பரந்துகொண்டுமிருக்கின்றன. அவர்களும் முற்புகன்ற கூட்டத்திலடங்கியவராவர். அவர்கள் தற்காலத்திற்குச் சுகுமார புத்திகளாகிய சிலர்மீது ஒரு விலக்ஷணமாகிய நியமன சக்தியைப் பிரயோகிக்கின்ருர்கள்; அந்தோ! முடிவில் பலகாலம் அவ்வர்க்கத்தை முழுதும் அவர்கள் அதோகதி யடையுமாறு செய்விக்கின்ருர்கள். அங்ஙனமன்ருே, ஒரு மனிதனே ஒருவர்க்கமோ அத்தகைய வெளியினின் றுண்டாம் கஷ்டமாகிய நியமனத்தால் காக்ஷிக்கு நல்லதென்று புலப்படுமாறு நடிப்பதை விடக் கெட்டதாயிருந்து கொள்வதே மேன்மையாம். நல்ல எண்ணத்தோ டிருந்தபோதிலும் அநுத்தரவாதிகளாகிய அத்தகைய மதப்பித்தர்கள் மனிதவர்க்கத்திற்குச் செய்யும் தோஷங்களின் அளவைப் பார்ப்பதாயின், ஒருவனது இருதயம் மங்குதலை யடையும். சங்கீதமும் பிரார்த்தனையு முடைய அவர்களின் சூசனைகளால் திடீரென்று மத சம்பந்தமாகிய ஓர் உயர்ந்த அவஸ்தையில் கொண்டு வரப்படும் மனங்கள் தாமே உதாசீனங்களையும், கஷ்டங்களையும், சக்தி ஹீனங்களையும் அடைந்து, வேறு சூசனைகளுக்கும் அவை எத்துணைக் கெட்டவையாயிருந்தபோதிலும் கீழ்ப்படியும்படி ஆய்விடும் என்பது பற்றி அவர்கள் அறிகின்ருர்களில்லை. மூடர்களும், மித்தியா ஞானத்தால் மோகத்தை யடைந்தவர்களுமாகிய இவ்வகையினர்தங்களுக்கு

மேலுலகத்திலுள்ள யாதோ ஒரு ஸ்வரூபத்தின் அநுக்ரஹத்தால் மனிதனது மனதைப் பரிவர்த்தனை செய்வதற்குரிய அற்புத சக்திகள் சித்தித்தனவாமென்று நினைக்கின்றனர். அவற்றைக் குறித்துத் தாமே சந்தோஷத்தை யடையும் போது தாங்கள் வரப்போகுங் கெடுதிகளுக்கும், குற்றங்களுக்கும், பைத்தியத்திற்கும், மரணத்திற்கும் விதை யிடுகின்றார்கள் என்பதைச் சிறிதும் நினைப்பதின்றாம். அதனால், உங்களது ஸ்வதந்தரத் தன்மையை அபஹரிக்கும் எதனைப் பற்றியும் கவனித்துக் கொள்ளுங்கள். அது அபாயகரமென் றறியவும், அதனைக் கூடியவளவு தள்ளவுஞ் செய்யுங்கள். தன் மனதைத் தனது இச்சையின் அநுஸாரம் இந்திரியங்களோடு சேர்க்கவும் அவற்றினின்று பிரிக்கவும் செய்யும் சித்திபெற்ற புருஷன் பிரத்யாகாரத்தைச் சாதித்தவனாவன்; பிரத்யாகாரம் என்பது மீண்டும் (தன்னிடத்து) அடக்குவதாம்; அஃதாவது, மனதின் பகிர்முக சக்திகளை நிரோதித்து அதனை இந்திரியங்களின் அடிமை ஸ்தானத்தினின்று விடுவித்தல் என்பது பொருளாம். அதனைச் செய்வதற்கு நம்மால் முடியும் போதுதான் வாஸ்தவமாக நாம் ஒரு நிஷ்டை யுடையவராவோம்; அப்போதுதான் மோக்ஷ மார்க்கத்திற்குரிய ஒரு பெரிய படியை நாம் கடப்போம். அதற்குமுன் நாம் வெறும் யந்திரங்களாவோம்.

மனதை நியமனஞ் செய்வது எவ்வளவு கஷ்டமாக விருக்கின்றது? இதனைப் பைத்தியம் பிடித்த குரங்கோடு சாதிருசியப் படுத்தி யிருப்பது வாஸ்தவமாம். ஒரு குரங்கு இருந்தது; அது மற்றெல்லாக் குரங்குகளைப் போல் இயல்பாகவே சபலமா யிருந்தது. அதுவுமன்றி யாரோ அதற்கு மிகுதியான கள்ளைக் கொடுத்தனர்; அதனால், அது அதனினும் அதிகமான சபலத்தை யடைந்தது. பிறகு அதனை ஒரு தேள்

கொட்டியது. ஒரு மனிதனைத் தேள் கொட்டுமாயின், அவன் ஒருநாள் முழுதும் துடித்தல் வழக்கமாம்; அதனால், தீனத்தன்மையுற்ற அக்குரங்கிற்குத் தனது அவஸ்தை இயல்பாக வுள்ளதைவிடக் கஷ்டமாக முடிந்தது. பின்னர், அதன் கஷ்டத்தன்மையைப் பூர்த்திசெய்வதற்காக ஒரு பிசாசும் அதனைப் பிடித்தது. அக்குரங்கின் தடுக்கமுடியாததாகிய சாபல்யத்தை எந்தப் பாஷையில் வர்ணித்தல்கூடும்? மனிதனது மனது அந்தக் குரங்கைப் போல்வதாம். ஸ்வபாவமாகவே அது இடைவிடாது சலித்துக்கொண் டிருக்கின்றது; பின்னர், ராகமாகிய கள்ளைக் குடித்துத் தனது சாபல்யத்தை வளரும்படி செய்கின்றான். இராகத்தின் வசமானவுடன் எவரது ராகம் பூர்த்தியாகின்றதோ அவரைக் குறித்து உண்டாம் அஸூயையாகின்ற தேள் கொட்டுகின்றது; முடிவில் அபிமானமாகின்ற பிசாசினால் விழுங்கப்படவும் செய்கின்றது; அதனால், அது தானே பெருமையுடையதென்று இறுமாப்படைகின்றது. அத்தகைய மனதை நியமனஞ் செய்வது எவ்வளவு கஷ்டமாக இருக்கின்றது?

பின்னர், முதற்பாடமென்னவென்றால் உட்கார்திருந்து அற்ப நேரத்திற்கு மனதை ஓடும்படி விட்டு விடுவதாம். அக்காலமெலாம் மனது பதைத்துக் கொண்டே யிருக்கும். அது அக்குரங்கு குதிப்பது போலாம். குரங்கு அதனால் முடிந்தவளவு குதிக்குக; நீங்கள் கவனித்துக் காத்திருங்கள். "ஞானமே சக்தி" என்பதன்றோ பழமொழி; அது உண்மையுமாம். மனது எதைச் செய்கின்றதென்று அறிவது பரியந்தம் உங்களுக்கு அதனை நியமனஞ் செய்தல் கூடாதாம். அதற்குக் கடிவாளத்தை முழுதும் தளர்த்தி விட்டுக் கொடுத்தல் வேண்டும்; மிகக் கெடுதியாகிய அனேக எண்ணங்கள் அதன்கண் வந்து பற்றக்கூடும்: அத்தகைய எண்ணங்களை என்னை

வாய்த்ததே என்று உங்களுக்கே ஆச்சரியமுண்டாம்; ஆனால், ஒவ்வொரு தினமும் மனத்தின் ஆந்தரமாகிய மனோ ராஜ்யங் களின் சக்தி குறைந்து குறைந்து வருவதையும், ஒவ்வொரு தினமும் அதிகம் அதிகம் சாந்தத்தை அடைவதையும் நீங் கள் காண்பீர்கள். முதற் சிலமாதங்களில் மனதிற்கு ஆயி ரம் எண்ணங்க ளிருக்கின்றன வென்று நீங்கள் காண்பீர்கள் ; சிறிதுகாலஞ் சென்ற பின்னர் அது சாந்தமாய் எழுநூறாகக் குறைந்திருக் கின்றதென்று உங்களுக்குப் புலப்படும்; பின்ன ரும், சிலமாதஞ் செல்லும்போது எண்ணங்கள் குறைந்து குறைந்து முடிவில் மனது பூர்த்தியாகிய நியமனத்தின் கீழ் ஆகவும் செய்யும்; ஆனால், நாம் பொறுமையுடன் ஒவ்வொரு தினமும் அப்பியாசஞ் செய்தல் வேண்டும். ஆவியைத் திருப் பியவுடன் யந்திரம் ஓடவே வேண்டும். விஷயங்கள் நம்முன் வந்தவுடன் நாம் அவசியம் பார்ப்போம். அதனால் ஒரு மனி தன் தான் வெறும் யந்திர மன்றென்று சாதிக்க வேண்டுமா யின் அவன் எதனதும் அதிகாரத்தின் கீழில்லை யென்று வெளிப்படுத்துதல் வேண்டும்; இங்ஙனம் மனதை நியமிப்ப தும், அதனை அதன் இச்சைபோல் இந்திரியங்களோடு சேரும் படி செலுத்தாம விருப்பதுமே பிரத்தியாகாரமாம். இதனை எங்ஙனம் பழகுதல் கூடும்? இஃது ஒரு தீர்க்கமாகிய பிரயத் தனமாம்; ஒரு தினத்தால் சாதிக்கக் கூடியதன்றாம்; அநேக வருஷம் பொறுமையுடன் நிரந்தரமாகக் கஷ்டப்பட்டுப் பிர யத்தனஞ் செய்தாற்றான் நமக்கு அது கைகூடும்.

அடுத்த பாடம் இதனை ஆசிரயித் திருக்கின்றது. சிறிது காலம் பிரத்யாகாரத்தைப் பழகிய பின்னர், மனதைச் சில ஸ்தானங்களில் வைத்து அடுத்தபடியாகிய தாரணையைப் பழ குதல் வேண்டும். "மனதைச் சில ஸ்தானங்களில் வைப் பது" என்பதன் பொருள் யாது? சரீரத்தின் சில பாகங்களை

மாத்திரம் மற்றெல்லாப் பாகங்களையும் விட்டுச் சிந்திப்பதற்கு மனதை வற்புறுத்துவதாம். திருஷ்டாந்தமாக, கையைப்பற்றி மாத்திரம் சரீரத்தின் மற்றெல்லாப் பாகங்களையும் விட்டு விட்டுச் சிந்தித்துப் பாருங்கள். சித்தம் அல்லது மனோவிருத்தி ஓரிடத்திற் கட்டுப்பட்டும், பரிச்சின்னமாகவும் இருக்கும்போது அதற்குத் "தாரணை" என்று பெயராம். இத்தாரணை பல பிரகாரமாக விருக்கின்றது. அதனோடு சங்கற்பத்தின் ஒரு சிறிய விலாசத்தைச் சேர்த்துக் கொள்ளுதல் நலமாம். திருஷ்டாந்தத்திற்கு மனது இருதயத்தின் ஒரு ஸ்தானத்தைக் குறித்துச் சிந்திக்குமாறு செய்தல் வேண்டும். அது மிகவும் கஷ்டமாம்; சிறிது எளிதாகிய ஒரு மார்க்கம் அவ்விடத்தில் ஒரு பத்மத்தைச் சங்கற்பித்தலாம். அந்தப் பத்மம் பிரகாச பூர்ணமா யிருக்கின்றது; தீப்தமாகிய பிரகாசத்தால் பூர்ணமா யிருக்கின்றது. அவ்விடத்தில் மனதை நிறுத்துக. அல்லது, அப்பத்மத்தைப் பிரகாச பூர்ணமாகவே மூளையின் கண்ணோ, முன் விவரித்திருக்கும் சுழிமுனையிலுள்ள பல ஸ்தானங்களிலோ சங்கற்பிக்குக.

யோகி எப்பொழுதும் அப்யாசம் செய்தல் வேண்டும். அவன் ஏகாந்தமாகக் காலத்தைச் செலுத்த முயலுதல் வேண்டும். பலவிதமாக விருக்கும் ஜனங்களின் கூட்டுறவு அவன் மனதைச் சலிப்பிக்கும். அவன் அதிகமாகப் பேசுதல் கூடாது; ஏனெனின், பேச்சு மனதைச் சலிப்பிக்கின்றது. அதிகமான பிரவிர்த்தியையும் செய்யலாகாது. ஏனெனின், அதிகமாகிய பிரவிர்த்தி மனதைச் சலிப்பிக்கின்றது. ஒருநாள் முழுதும் கஷ்டப்பட்டு வேலை செய்த பின்னர் அன்று மனதை நிமமனஞ் செய்ய முடியாதாம். இத்தகைய நிச்சய புத்தியோடு கூடிய ஒருவன்தான் யோகியாவான். மிக அற்பமாகச் செய்தபோதும் மகத்தாகிய குணத்தை யுண்டு

பண்ணுவதற்குரிய சக்தி நல்லதற்கு இருக்கின்றது. அஃது ஒருவர்க்குந் தோஷத்தைச் செய்வதன்றும்; ஆனால், யாவருக்கும் குணத்தைச் செய்யும். முதலிலேயே அது (தாரணை) † சிராக்ஷோபத்தைச் சமப்படுத்தவும், சாந்தத் தன்மையை யுண்டுபண்ணவும், விஷயங்களை மிகத் தெளிவாய்க் காண்பதற்கு நம்மைச் சக்தர்களாக்கவுஞ் செய்யும்; சுபாவம் நன்றும்: ஆரோக்பம் அதிகரிக்கும்; பூரணமாகிய ஆரோக்கியம் முதலிலுண்டாம் லட்சணக்களுள் ஒன்றும்; மாதுர்யமான ஸ்வரமுண்டாகும். ஸ்வரத்திலுள்ள தோஷங்கள் நீங்கும். இது வருவதற்குரிய அனேக பலங்களுள் முதன்மையதாம். சிரமப்பட்டு அப்பசிப்பவர்களுக்கு மற்றும் அநேக லக்ஷணங்களு முண்டாம். சிலகால் சிறிது தூரத்தில் மணிகளின் முழக்கம்போ லுள்ள சப்தங்களுண்டாகவும், அவை ஒன்றுகச் சேர்ந்து ஒரு நாதத்தின் தாரைபோல் செவியில் பற்றவுஞ் செய்கின்றன. சிலகால் வஸ்துக்கள் காணப்படும்; பிரகாசத்தின் சிறிய அம்சங்கள் முன்னர்ச் சஞ்சரிக்கவும், அவைகள் வரவரப் பெரிதாகவும் செய்கின்றன. இத்தகைய சம்பவங்கள் வரும்போது நீங்கள் அதிவேகமாக முன்னுக்குச் செல்கின்றீர்கள் என்று அறிவீர்கள். யோகிகளாக வேண்டுமென்று இச்சித்துச் சிரமப்பட்டு அப்பசிப்பவர்கள் தங்கள் ஆகார சாதனங்களைப்பற்றி முதலில் சிறிது கவனித்தல் வேண்டும். அதிவேகமாக முன்னுக்கு வர எண்ணமுடையோர் பால் மாத்திரத்தையும், தான்ய வகைகளையும் சில மாதங்கள் புசிக்கக் கூடுமாயின், அஃது அவர்களுக்குக் குணகரமாகிய ஒன்றுமென்று அவர்கள் காண்பார்கள். ஆனால், பிரதி தினமும் பிரவிர்த்திகளில் ஏற்பட்டிருக்கும் ஜீவிதத்தைச் செலுத்துவதற்காகச் சிறிது மாத்திரம் அப்பசித்துக்

---

† சிராக்ஷோபம் - நாடியின் சலனம்.

கொண்டிருக்க நினைப்பவர் அமிதமாகிய ஆகாரத்தைப் புசிக்காமலிருப்பதே போதுமானதாம்; மற்றோ, அவர்கள் பிரியமுள்ளதை யெல்லாம் புசிக்கலாம்.

அதி சீக்கிரமாகிய முன்னேற்றத்தை விரும்பவும் கஷ்டப்பட்டு அப்பசிக்கவும் செய்பவர்களுக்குக் கிரமமான பத்திய ஆகார நியமம் அத்யாவசியமாம். சரீர பந்தம் மிருதுவாய் வரவர, யாதேனும் மிக அற்பமாகிய காரியமும் சுகத்திற்குக் குறைவைச் செய்வதாய் நீங்கள் காண்பீர்கள். பூர்ணமாகிய நியமன சக்தியுண்டாகும் பரியந்தம் ஒரு சிறிதாகாரம் அதிகமாகவோ, குறைவாகவோ உட்கொள்ளும் போது உங்கள் சரீர முழுதிற்கும் கஷ்ட முண்டாதால் கூடும்; அதன்பின்னர் நீங்கள் பிரியமுள்ளவைகளை யெல்லாம் புசித்தல் கூடும். நீங்கள் தாரணையை ஆரம்பிக்கும்போது ஒரு குண்டூசி விழுகின்ற சப்தமும் உங்கள் மூளை வழியாக ஒரு இடிபாய்ந்து போவதுபோல் நீங்கள் கேட்பீர்கள். இந்திரியங்கள் மிகச் சூக்ஷ்மங்க ளாகின்றன; பிரத்தியக்ஷங்களும் அதிக சூக்ஷ்மங்களாகின்றன: நாம் கடந்து போகக் கூடிய ஸ்தானங்கள் இவைகளாம்; இடைவிடாது முயற்சி செய்பவர்கள் யாவரும் சித்தர்களாவர். எல்லா யுக்தி வாதங்களையும், ஏனைய குழப்பங்களையும் விட்டுவிடுங்கள். இந்த உலர்ந்த புத்திகிருதமாகிய பிரலாபங்களில் யாதேனும் காரிய மிருக்கின்றதா? அது மனதின் சுகத்தன்மையை நாசஞ் செய்யவும், அதனை உபத்திரவிக்கவும் மாத்திரம் செய்கின்றது. இவை அநுபவித் தறியத் தக்கனவாம். பிரலாபங்களால் அது சாதித்தல் கூடுமோ? அதனால், நிரர்த்தகமாகிய பிரலாபங்களை விட்டுவிடுங்கள். அநுபவசாலிகளால் எழுதப்பட்ட புஸ்தகங்களை மாத்திரம் கற்றல்வேண்டும்.

முத்துச்சிப்பியைப்போ லிருங்கள். இந்தியாவில் ஓர் அழகான கட்டுக்கதை யுண்டு. எங்ஙனமெனின், சுவாதி நக்ஷத்திரத்தின் உதயத்தில் மழை யுண்டாய் ஒரு மழைத் துளி முத்துச்சிப்பியினுள் விழுவதால் அது ஒரு முத்தாகப் பரிணமிக்கின்றது. முத்துச்சிப்பிகளுக்கு அது தெரியும்; அதனால், அந்த நக்ஷத்திரம் பிரகாசிக்கும்போது அவை மேல் வந்து அவ்வபூர்வமான மழைத்துளியை ஏற்றுக்கொள்ளுவ தற்காகக் காத்திருக்கின்றன. ஒருதுளி சிப்பியில் விழுந்த வுடன் வேகமாக அது தனது சிப்பியை மூடிப் பொறுமை யுடன் அதனைப் போற்றி வளர்த்து ஒரு முத்தாக்குவதற்காகக் கடலினுள் மூழ்கி விடுகின்றது. நாம் அதைப்போ லிருத் தல் வேண்டும். முதலில் உபதேசங் கேட்டல், பின்னர் மன தில் தாரணை செய்தல், பின்னர் எல்லாக் குழப்பங்களையும் விட்டு நமது மனதை வெளியிலுள்ள பிரேரணைகளினின்று நிரோதித்தல், அதன் பின்னர் நாம் உள்ளத்தில் கிரகித்திருக் கும் உண்மைகளை விர்த்தி செய்வதற்காக நம்மை ஸ்வபமே அதற்காக விட்டு விடுதல் என்னு மிவற்றைச் செய்தல் வேண் டும். ஓரபிப்பிராயத்தை அதன் புதுமையால் மாத்திரம் கைக் கொள்ளவும், பின்னர் அதனினும் புதுமையாகிய வேறொ ன்றை யுத்தேசித்து அதனை விட்டுவிடவும் செய்வதனால் நமது ஆத்ம சக்திகளுக்கு க்ஷயமுண்டாகின்றது என்னும் ஆபத் திருக்கின்றது. ஒரு சங்கதியை யெடுத்து அதனைப் பிரவர்த் தித்து அதன் முடிவைக் காணுதல்வேண்டும்; முடிவைப் பார்ப்பதற்கு முன்னர் அதனை நீங்கள் விடாதீர்கள். ஒரு அபிப்பிராயத்தின்மீது எவன் உன்மத்தனுவனே அவனே பிர காசத்தைக் காண்பான். இங்கொன்றையும், அங்கொன்றை யும், பற்றுபவர்களுக்கு ஒருகாலும் ஒன்றுங் கிடைப்பதின் றும். அவர்கள் தங்கள் நரம்புகளைச் சிலகாம் கிக்கிரி செய்

தல்கூடும்; அவ்விடத்திலேயே அது முடிவுபெறும். அவர்கள் பிரகிருதியின் அடிமைகளா யிருப்பர்; இந்திரியங்களை அதிக்கிரமித்து அவர்கள் ஒருகாலும் செல்வதின்றும்.

உண்மையாக யோகிகளாவதற்கு விரும்புவோர் இங்குமங்கும் பற்றும் சீலத்தை அறவே விடவேண்டும். ஓர் அபிப்பிராயத்தைக் கடைப்பிடித்து அவ்வபிப்பிராயத்தையே ஜீவிதமாக்கிக் கொள்ளுங்கள்; அதனைப்பற்றிய மனோராஜ்ஜியத்தைச் செய்யுங்கள்; அதனைப்பற்றி ஆலோசியுங்கள். அவ்வபிப்பிராயத்தால் உபஜீவனம் செய்யுங்கள். மூளையும், சரீரமும், மாம்சபேசிகளும், நரம்புகளும், உங்கள் சரீரத்தின் ஒவ்வொரு பாகமும் அவ்வபிப்பிராயத்தால் நிறைந்திருக்குக; ஏனைய எல்லா அபிப்பிராயங்களையும் உபேக்ஷித்து விடுங்கள். இதுவே சித்திக்குரிய மார்க்கம்; இங்ஙனமே மஹான்களாகிய சித்தபுருஷர்கள் உண்டாயினர். ஏனையர் வெறும் பேசும் யந்திரங்களாவர். நாம் வாஸ்தவமாக அநுக்ரஹிக்கப்படவேண்டுமாயினும், அங்பர்களை அநுக்ரஹிக்க வேண்டுமாயினும் நாம் ஆழ்ந்து பார்த்தல்வேண்டும். அதற்கு முதற்படியில் நாம் மனதைக் கஷ்டப்படுத்தாமலும், மனதைக் கஷ்டப்படுத்தும் எண்ண முடையவர்களுடன் உறவாடா திருக்கவும் செய்தல் வேண்டும். சில மனிதரும், சில இடங்களும், சில பக்ஷண சாதனங்களும் உங்களுக்கு வெறுப்பைத் தருவனவாமென்று நீங்கள் யாவரும் அறிவீர்களன்றோ? அவற்றை விட்டொழியுங்கள்; மிக உன்னத ஸ்தானத்தை அடைய விரும்புவோர் நன்மையும் தீமையுமாகிய எல்லா உறவையும் விட்டொழித்தல் வேண்டும். கடினமான அப்பியாசத்தைச் செய்யுங்கள்; நீங்கள் உயிர் பெற்றிருந்தாலும், உயிரற்றிருந்தாலும் பாதகமில்லை. நீங்கள் பலத்தைப்பற்றிச் சிந்தனை செய்யாது ஆழ்ந்து முயற்சி செய்யுங்கள். அதிக ஆற்ற விருப்

பின் ஆறு மாதத்தில் நீங்கள் ஒரு பூர்த்தியாகிய யோகியாவீர்கள். இதில் ஓர் அம்சத்தை எடுப்போர் அஃதாவது யாவற்றினின்றும் சிறிது சிறிது எடுக்கின்ற அன்னியர் சிறிதும் முன்னுக்கு வருவதில்லை. கேவலம் ஒருவகையான பாடங்களைப் படித்து முடிப்பதனாற் பயனின்றாம். தாமதகுணம் நிறைந்த மூடர்களுக்கும், மந்தபுத்தி யுடையோருக்கும், எந்த அபிப்பிராயத்தின் கண்ணும் மனது ஸ்திரமாய் நிலைபெறாது. விநோதத்திற்காக மாத்திரம் யாதேனும் வேண்டுமென்று விரும்பிக் கொண் டிருப்பவர்களுக்கும், மதமும் தத்துவஞானமும் கேவலம் விநோத மாத்திரமாம். அவர்கள் ஒரு விநோதத்திற்காக மதத்தைத் தேடிச் செல்லுகின்றனர்; விநோதகரமாகிய அவ்வொரு அம்சத்தை அதனினின்று மடைகின்றனர்; இவர்களே அஸ்திர பரிசிரமிக (திடமுயற்சியற்றவர்க) ளாவார்கள். அவர்கள் ஒரு பிரசங்கத்தைக் கேட்கின்றார்கள்; அது மிகவு மின்ப முடையதா மென்று நினைக்கின்றார்கள்; வீட்டிற்குச் செல்கின்றார்கள்; அதைப்பற்றிய முழுவதையும் மறந்து விடுகின்றனர். சித்தியுண்டாக வேண்டுமாயின், அதிமகத்தாகிய திடமுயற்சி வேண்டும்; அதிமகத்தாகிய மனோசக்தி வேண்டும். "நான் சமுத்திரத்தைக் குடித்து வற்றவைப்பேன்; நான் நினைத்தால் பர்வதங்கள் தகர்ந்து விழும்" என்றே ஸ்திர பரிசிரமியாகிய புருஷன் கூறுவன்; அத்தகைய பௌருஷத்தையும், அத்தகைய மனோசக்தியையும் சம்பாதியுங்கள். தீவிரமாகிய முயற்சியைச் செய்யுங்கள். அப்போது நீங்கள் உத்தேசித்த இடத்தை யடைவீர்கள்.

அத்தியாயம்—7.

தியானமும்—சமாதியும்.

இராஜயோகம் நம்மைக் கொண்டு போகும் உத்தேசிய ஸ்தானமும், லக்ஷியமுமாகிய ஏகாக்ரதையின் பரிசீலனமாகின்ற சூக்ஷ்ம தரங்களாயவற்றை யொழித்து, இராஜயோகத்தின் பல படிகளையும் பற்றிய சாமான்யமாகிய நிரூபணத்தை நாம் செய்து முடித்தோம். மனிதர்களின் நிலையில் நாம் நமது புத்தி பூர்வமாம் எனக்கூறும் அறிவுகள் யாவும் ஒரு ஸ்வபோதத்தைச் சம்பந்தித் திருப்பனவாகக் காண்கின்றோம். இம்மேஜை இவ்விடத்தி லிருக்கின்ற தென்னும் அறிவு எனக் கிருக்கின்றது; நீங்கள் இவ்விடத்தி லிருக்கின்றீர்களென்னும் அறிவு எனக் கிருக்கின்றது. இவைகளைப் பாருங்கள். அதுவே, நீங்கள் இவ்விடத்தி லிருக்கின்றீர்கள், இம்மேஜை இவ்விடத்தி லிருக்கின்றது, நான் காண்பதும் ஸ்பரிசிப்பதும் கேட்பதுமாகிய விஷயங்கள் யாவும் இவ்விடத்தி லிருக்கின்றன வென்று எனக்கு அறிவிக்கின்றது. ஆனால், அதனோடு எனது ஜீவிதத்தின் ஒருபெரிய பாகம் எனக்குத் தெரியாமலு மிருக்கின்றது. சரீரத்தி னுள்ளிருக்கும் அவயவங்கள் மூளையின் நானாபாகங்கள், மூளை என்னு மிவற்றைப் பற்றி ஒருவருக்கும் அறிவின்றாம்.

நான் ஆகாரத்தைப் புசிக்கும்போது நான் அறிவுடன் செய்கின்றேன்; அதனைச் சரீரத்திற் பரிணமிக்கச் செய்யும்போது நான் அறிவின்றிச் செய்கின்றேன்; ஆகாரம் ரக்த

மாகச் செய்யப்படும்போது போதரகிதமாகச் செய்யப்படுகின்றது ; அந்த ரக்தத்தினின்று எனது சரீரத்தின் ஒவ்வொரு பாகமும் நிர்மிக்கப்படும்போது அது போதரகிதமாகச் செய்யப்படுகின்றது; ஆயினும், அங்ஙனஞ் செய்பவன் நானே யாவன். இவ்வொரு சரீரத்தின்கண் இருபது பேர் இருக்க மாட்டார்களன்றோ ; நானே இதைச் செய்கின்றேனென்றும், மற்றொருவரு மன்றுமென்றும் எனக்கு எங்ஙனம் தெரியும் ? எனது பிரவிர்த்தி ஆகாரத்தைப் புசிப்பதும், அதனைப் பரிணமிக்கச் செய்வதும் மாத்திரமா மென்றும், அவ்வாகாரத்தினின்று சரீரத்தை நிர்மிப்பது எனக்காக மற்றொருவரால் செய்யப்படுகின்ற தென்றும் வாதம் வருதல்கூடும். அது கூடாது; ஏனெனின், இப்போது நம்மறிவின்றிச் செய்யப்படும் எல்லாக் கிரியைகளையும் பெரும்பான்மையும் நமது போதத்தின் முன் திருப்பிக் கொண்டுவரக் கூடுமென்று திருஷ்டாந்தப்படுத்தக் கூடும். நமது இருதயம் பிரத்தியக்ஷமாக நம் ஆக்ஞையின்றித் துடித்துக்கொண் டிருக்கின்றது ; இவ்விடமிருக்கும் நம்முள் ஒருவரும் இருதயத்தை ஆக்ஞையில் நிறுத்தக்கூடியவ ரல்லர்; அது அதன் வழியாகச் சென்று கொண் டிருக்கின்றது. ஆனல், அப்யாசத்தால் மனிதனுக்கு இருதயத்தையும் ஆக்ஞையில் நிறுத்த முடியும் ; அது அவனது விருப்பத்தின்படி மந்தமாகவோ, வேகமாகவோ துடிக்கவும், முற்றும் நிற்கவுஞ் செய்தல்கூடும். பெரும்பான்மையும் சரீரத்தின் எல்லாப் பாகங்களையும் ஆக்ஞையின் கீழ் வருத்துதல் கூடும். இது எதனைக் காண்பிக்கின்றது? நமது போதஸ்தானத்தின் கீழுள்ளவைகளும் நம்மாற் செய்யப்படுவனவா மென்றும், ஆனல், நாம் அவற்றைப் போதமின்றியே செய்கின்றோ மென்றும் காண்பிப்பதாம். அங்ஙனமாகவே, நமக்கு மனது வியாபரித்துக்கொண் டிருப்பதற்கு இரண்டு ஸ்தானங்

களுள. முதலாவது, ஸ்வபோதத்தின் ஸ்தானமாம்; அஃதாவது எப்பொழுதும் அகந்தையின் ஸ்புரணத்தோடு கூடவருங் கிரியையாம். அடுத்தது, அபோத ஸ்தனமாம்; அடியிலுள்ள கிரியை அஃதாவது, அகந்தையின் ஸ்புரணமின்றிவருங் கிரியையாம். அகந்தாஸ்புரணமின்றி வரும் மனோவியாபாரத்தின் அப்பாகம் அபோத வியாபாரமும், அகந்தாஸ்புரணத்தோடு கூடவரும் அப்பாகம் சபோத வியாபாரமுமாம். தாழ்ந்த ஜந்துக்களினிடத்திருக்கும் இவ்வபோத வியாபாரத்தைச் சகஜபோதமென்பர். உயர்ந்த ஜந்துக்களினிடத்தும், எல்லா ஜந்துக்களினும் மேன்மையுடைய மனிதனிடத்தும், அகந்தாஸ்புரணத்தோடு கூடிய இரண்டாவது வியாபாரம் அதிக சாதாரணமாக விருக்கின்றது. அதனைச் சபோத வியாபார மென்று கூறுவர்.

ஆனால், இது இவ்விடத்தில் முடிவு பெறுவதின்றாம். மனது வியாபாரஞ் செய்யக் கூடியதாக இதனினும் உன்னதமாகிய ஒரு ஸ்தானமு மிருக்கின்றது. அது ஸ்வபோதத்தின் ஸ்தானத்தை அதிக்ரமித்துச் செல்லுதல் கூடும். போதமின்றிய வியாபாரம் ஸ்வபோத ஸ்தானத்தின் அடியி லிருப்பது போன்று, ஸ்வபோத ஸ்தானத்தின் மேலிருப்பதாகவும் மற்றொரு வியாபார மிருக்கின்றது; அதுவும், அகந்தா ஸ்புரணமின்றியே வருவதாம். அகந்தையின் ஸ்புரணம் கேவலம் மத்திய ஸ்தானத்தில் மாத்திரமே யிருக்கின்றது. மனது அவ்வெல்லையின் மேலோ கீழோ இருக்கும்போது, அஹம் (நான்) என்னும் ஸ்புரண மின்றாம்; ஆயினும், மனது வியாபரிக்கின்றது. மனதுஸ்வபோதத்தின் இவ்வெல்லையை அதிக்கிரமித்துச் செல்லும்போது அதனைச் சமாதி அல்லது போதாதீத அவஸ்தை யென்பர். அது ஸ்வபோதத்திற் கதீதமாயிருப்பதாம். சமாதி நிஷ்டனாகிய ஒரு புருஷன் மேற்போவதற்குப்

பதிலாக, அவனது ஸ்வபோதத்தின் கீழ்ச் சென்று அதோ கதியை அடைபவில்லை யென்று திருஷ்டாந்தமாக நமக்கு எங்ஙனம் தெரியும்? இரண்டு காரியங்களிலும் வியாபாரங்கள் அகந்தாஸ்புரண மின்றியவைகளாமன்றோ? சமாதானம் யாதெனின், காரியத்தால், அஃதாவது, வியாபாரத்தின் பலன்களால் யாது மேலென்றும், யாது கீழென்றும் நாம் அறிகின்றோம். ஒரு மனிதன் காடசுழுத்தியை யடையும்போது அவன் ஸ்வபோதத்திற்குக் கீழுள்ள ஒரு பூமியிலிருக்கின்றான். சுழுத்தியில் ஒருகால் அகந்தையின் ஒரு ஸ்புரணமு மின்றியே அவன் அக்கால மெல்லாம் தனது சரீரத்தை வியாபரிப்பித்துச் சுவாசத்தை உட்கொள்ளுகின்றான்; அவன் அச்சரீரத்தை அசைக்கின்றான்; நித்திரைவிட்டு எழுந்து வரும்போது அதில் பிரவேசித்த அம்மனிதனாகவே திரும்பி வருகின்றான். நித்திரையிற் பிரவேசிப்பதற்கு முன், அவனிடத்திருந்த அறிவின் சமுதாயம் அங்ஙனமே யிருக்கின்றது. அது சிறிது மதிகரிக்கவில்லை; புத்தி தீடசண்யமு முண்டாகவில்லை. ஆனால் ஒருமனிதன் சமாதியிற் பிரவேசிப்பானாயின் அவன் மூடனாக அதிற்சென்று முனியாக வெளியில் வருகின்றான்.

இவ்வித்தியாசம் எதனா லுண்டாகின்றது? ஓர் அவஸ்தையி னின்று ஒருவன் அதிற் பிரவேசித்து அம்மாதிரியாகவேவெளியில் வருகின்றான்; மற்றோர் அவஸ்தையினின்று அம்மனிதன் விஞ்ஞானியாயினன், ஒரு முனியாயினன், ஒரு தீர்க்க தரிசி யாயினன், ஒரு தபஸ்வியாயினன்; அவன் ஸ்வபாவ முழுதும் மாற்றத்தை யடைந்தது; அவனது ஜீவிதம் மாறிவிட்டது; ஞானியாயினன். இரண்டு பலன்களும் இவைகளாம். பலன்கள் வித்தியாசப்பட் டிருப்பதனால் ஹேதுக்களும் வித்தியாசப் பட்டவைகளாகவே யிருத்தல் வேண்டும். சமாதியி னின்று வெளியில் வருகின்ற ஒரு மனி

தனது ஞானம் அபோதாவஸ்தையி னின்றோ, சபோதாவஸ்தையி லுள்ள ஊகங்களி னின்றோ கிடைக்கப் படுவதினும் மிக உத்கிருஷ்டதரமாகியதாம்; அதனால் அது போதாதீதமாகத்தான் இருத்தல் வேண்டும்; சமாதியும் போதாதீத அவஸ்தை யென்று கூறப்படுகின்றது.

சங்கிரகமாகச் சமாதி என்பதன் கருத்திதாம். அதன் உபயோகம் யாது? அதன் உபயோகம் இவ்விடத்திலாம். ஊகம் அல்லது மனதின் சபோதவியாபாரத்தின் பூமி நெருங்கியதும், நியமமாகிய அளவுடையதுமாம். மனிதனது ஊகம் ஒருசிறிய சக்கிரவாளத்திற் சஞ்சாரஞ் செய்ய வேண்டியதாயிருக்கின்றது; அதனை அதிக்ரமித்துச் செல்ல அதனால் முடியாதாம். அதிக்ரமித்துச் செல்வதற்குரிய பிரயத்தனங்களெல்லாம் அசாத்தியங்களாம்; ஆனால், மனிதவர்க்கம் மிகப் பிரிய தமமாக நினைப்பவெல்லாம் இருப்பது ஊகமாகிய அச்சக்கிர வாளத்திற் கப்பாலாம். ஒரு நாசமின்றிய ஆன்மா இருக்கின்றதா? ஓர் ஈஸ்வரனுண்டா? இப் பிரபஞ்சத்தின் நியாமகமாகிய ஒரு மகாபோத முளதோ? என்னு மிக்கேள்விகள் யாவும் ஊகபூமியின் அப்பாலிருப்பனவாம். ஊகத்திற்கு ஒருகாலும் இக்கேள்விகளுக்குச் சமாதானங் கூற முடியாதாம். ஊகம் என்ன கூறுகின்றது? அது கூறுவதாவது:— "நான் சம்சயக் கிரஸ்தனாவேன்". பாவமாகவோ, அபாவமாகவோ உள்ள எதுவும் எனக்குத் தெரியாது; ஆனால், இக் கேள்விகள் நமக்கு மிகப் பிரதானமாக இருப்பனவுமாம். இவற்றிற்குத் தகுதியாகிய சமாதானம் அறியாத மனித ஜீவிதத்தால் பயனின்றாம். நமது எல்லாத் தர்மசாஸ்திர சித்தாந்தங்களும், நமது எல்லாச் சதாசார பரமாகிய நிலைகளும், மனித சுவாபத்திலுள்ள சத்தும், மகத்துமாகிய யாவும் (ஊகமாகிய) அச்சக்கிரவாளத்தின் அதீத நிலையினின்று வந்த

சமாதானங்களின்மீது ரூபீகரிக்கப் பட்டனவாம். அதனால், இக்கேள்விகளுக்குச் சமாதானம் நமக்குண்டாதல் வேண்டுமென்பது மிகப் பிரதானமாகிய சங்கதியாம். அச்சமாதானங்களின்றி மனித ஜீவிதம் முடிவு பெறாதாம். ஜீவிதம் ஐந்து நிமிஷத்தின் காரியமாமெனினும், இப்பிரபஞ்சம் பரமாணுக்களின் ஒரு தற்செயலாகிய சங்காதமாத்திரமாமெனினும், ஏன் ஒருவனுக்கு நான் நன்மை செய்தல்வேண்டும்? ஏன் கருணையோ, நீதியோ, உயிர்கள் நேயமோ இருத்தல் வேண்டும்? இவ்வுலகத்தில் மிக மேன்மையாயிருப்பது "காற்றுள்ளபோதே தூற்றிக்கொள்" என்பதாக இருக்கலாம்; ஒவ்வொருவனும் அவனவன் நன்மையை மாத்திரம் கோருவன். விரும்ப வேறொன்று மின்றாயின், ஏன் நான் எனது சகோதரனை நேசித்தல் வேண்டும்? ஏன் அவனது கழுத்தை நான் அறுத்தல் கூடாது? பரமென்பது ஒன்றின்றாயினும், ஸ்வதந்திரத் தன்மை யின்றாயினும் ஜீவனின்றிய கடின நியமங்கள் மாத்திரமே இருப்பதாயினும், நான் இவ்விடத்தில் சுகமாக இருக்கவே முயற்சிப்பேன்; இக்காலங்களில் ஜனங்கள் எல்லாச் சதாசாரங்களுக்கும் உபயோகவாதி (Utilitarian) களின் மதத்தை யநுசரித்த ஆதாரமே தங்களுக்குள்ளதென்று கூறுகின்றனரென்று கேட்கின்றோம். இவ்வாதாரம் எதுவாம்? மிகுதிப் பேருக்கும் மிகுதியான சுகமுண்டாக்குவதாம். எதனால் நான் அதை யுண்டாக்குதல் வேண்டும்? என் காரியத்திற்கு உபயோகப்படுமாயின், ஏன் அதிகம் பேருக்கும் அதிக துக்கத்தை நான் உண்டாக்குதல் கூடாது? உபயோக வாதிகள் இக்கேள்விக்கு எங்ஙனம் சமாதானம் கூறுவர்? எது சரியென்றும் எது தவறென்றும் உங்களுக்கு எங்ஙனம் தெரியும்? சுகத்திற்காக இச்சை என்னைத் தள்ளிவிடுகின்றது; நான் அதனை நிறைவேற்று கின்றேன்; அஃ

தெனக்குச் சுபாவமாக உள்ளதுமாம்; எனக்கு அதற்குமேல் ஒன்றுந் தெரியாது. எனக்கு இவ்விச்சைக ளிருக்கின்றன; நான் அவற்றை நிறைவேற்றுதல் வேண்டும். ஏன் நீங்கள் குறைகூறல் வேண்டும்? மனித ஜீவிதத்தையும், சதாசாரத்தை யும், நாசமின்றிய ஆன்மாவையும், ஈச்வரனையும், நேசம், தயை என்னு மிவற்றையும், உத்தமனு யிருப்பதையும், யாவற்றினும் மேலாகிய ஸ்வார்த்தத் தியாகியா யிருப்பதை யும் பற்றிய இப்பரமார்த்தங்கள் யாவும் எவ்விடத்தி னின்று வருகின்றன?

எல்லாத் தர்ம சாஸ்திரங்களும், மனிதனது எல்லாக் கிரியைகளும், மனிதனது எல்லா எண்ணங்களும் இந்த ஸ்வார்த்த பரித்தியாகம் என்னும் ஓர் உத்தேசத்தை ஒட்டி யிருக்கின்றன. மனித ஜீவிதத்தின் முழு உத்தேசமும் †''ஸ்வார்த்த பரித்தியாகம்'' என்னும் ஒரு மொழியி லடக்க லாம். ஏன் நாம் ஸ்வார்த்த பரித்யாகிகளாக விருத்தல் வேண் டும்? அவசியமென்ன? நான் ஸ்வார்த்த பரித்தியாகி யாவதற் குரிய பிரேரணையும், சக்தியும் எங்கே? எதனுல் நான் அங் ஙனமிருத்தல் வேண்டும்? நீங்கள் உங்களை விவேகியென் றும் உபயோகவாதி யென்றும் கூறுகின்றீர்கள். ஆனல், நீங்கள் எனக்கு ஒரு காரணத்தைக் காண்பிக்காமற் போவீர் களாயின், நான் உங்களை அவிவேகிகளென்றே கூறுவேன். எதனுல் நான் ஸ்வார்த்தபரனுக இருத்தல் கூடாது? அதன் காரணத்தைக் காண்பித்துக் கொடுங்கள். எதனுல் நான் அகாரணமாகப் பிரவர்த்திக்கும் ஒரு மிருகத்தைப்போ லிருத்தல் கூடாது? அது (உபயோக வாதம்) ஒரு கவிதை யின் ரீதியாக நன்ருயிருத்தல் கூடும்; ஆனல், கவிதை நியாய

† ஸ்வார்த்தபரித்தியாகம் - தன் பொருட்டு ஒன்றும் வேண் டாமை.

வாத மன்றும். எனக்கு ஒரு நியாயத்தைக் காண்பித்துக் கொடுங்கள். ஏன் நான் ஒரு ஸ்வார்த்தத் தியாகி யாதல் வேண்டும்? ஏன் நற்குண முடையவனுதல் வேண்டும்? இன்ன ஸ்ரீமானும் இன்ன ஸ்ரீமதியும் இங்ஙனங் கூறுகின்றூர்கள். அதனுல் எனக் கூறின், அஃது எனக்கு அங்கீகாரமன்றும். நான் ஸ்வார்த்தத் தியாகியா யிருப்பதன் உபயோக மெங்கே? உபயோகமென்றல் மிக அதிகமாகிய சுகமென்னும் பொரு ளாமாயின், எனது உபயோகம் நான் ஸ்வர்த்தபர னுதலாம். அன்னியர்களை வஞ்சிக்கவும், கொள்ளையிடவுஞ் செய்வதனுல் எனக்கு மிக அதிக சுகம் உண்டாதல் கூடும். சமாதானம் யாதாம்? உபயோகவாதி அதற்குச் சமாதானம் ஒருகாலும் கூறுதல் முடியாதாம். இவ்வுலகம் அபாரமாகிய ஒரு மகா சமுத்திரத்தின் நீர்த்துளியும், அபரிச் சின்னமாகிய ஒரு பெரிய சங்கிலியின் ஒரு கண்ணியுமாம்; இதுவே சமாதான மாம். ஸ்வார்த்தத் தியாகத்தைப் பிரசங்கிக்கவும், அதனை மனித வர்க்கத்திற்குக் கற்பிக்கவுஞ் செய்த அம்மனிதர் களுக்கு இவ்வபிப்பிராயம் எவ்விடத்திருந்து கிடைத்தது? அது சகஜ போத மன்றும். சகஜ போதமுடைய ஜந்துக்கள் அதனை அறிவதில்லை. இஃது ஊகமு மன்றும்; ஊகத்திற்கு இவ்வபிப்பிராயங்களைப்பற்றி ஒன்றுந் தெரியாது. அவை எவ்விடத்தினின்றும் வந்தன?

சரித்திரத்தைக் கவனித்துப் பார்க்கும்போது உலகத்தி லுள்ள மகான்களாகிய மகோபதேஷ்டாக்கள் யாவரும் ஒரு தத்துவத்தை ஒரே மாதிரியாக அங்கிகரிப்பவராய்க் காணப் படுகின்றனர். இப் பரமார்த்தங்கள் வெளியினின்று கிடைத்தனவாமென யாவரும் வாதிக்கின்றனர். அவர்களுள் பலரும் அவர்களுக்கு இன்னது கிடைத்துக் கொண்டிருந்த தென்பதை யறிந்திலர். திருஷ்டாந்தத்திற்காக, ஒரு தேவ

தூதன் மனிதவடிவில் இரண்டு சிறகுகளுடன் கீழ்நோக்கிப் பறந்துவந்து "மனித! நீ கேட்பாயாக; இதுதான் ஸந்தேசம்" எனக் கூறினனென்று ஒருவன் கூறவும், மற்றொருவன் ஒரு தேவன் - ஒரு தேஜோமயமாகிய ஸ்வரூபம் தன்முன் பிரத்தியக்ஷமாயதெனக் கூறுகின்றான். வேறொருவன், தனது இறந்துபோன பிதா சொப்பனத்தில் வந்து இவ்வெல்லாவற்றையும் தனக்குக் கூறினரென்று கூறுவன்; அதற்கப்பால் அவனொன்றும் அறிந்ததின்றாம்; ஆனல், அவர்கள் தேவதூதனைக் கண்டார்கள், அல்லது ஈஸ்வரனது வாக்கியங்களைக் கேட்டார்கள், அல்லது ஆச்சரியகரமாகிய ஒரு பிரத்தியக்ஷம் அவர்களுக் குண்டாயது என்னும் வியவகாரம் அவர்களுள் சாதாரணமா யிருக்கின்றது. இந்த ஞானம் அவர்களுக்கு ஊக சக்தியினின்று கிடைத்ததன்று; ஆனல், அப்பிரமேயமாகக் கிடைத்ததாமென யாவரும் வாதிக்கின்றனர். யோக சாஸ்திரம் எதை உபதேசிக்கின்றது? இந்த ஞானமெல்லாம் ஊகத்தின் அதீத நிலையினின்று வந்தனவாமென்றும், ஆனல் அவை அவர்களின் உள்ளிருந்தே வந்தனவாமென்றும் கற்பிக்கின்றது.

ஊகத்திற் கப்பால் ஒரு போதாதீத அவஸ்தை அஃதாவது ஓர் உன்னதமாகிய ஸ்திதி, மனதிற்கே யிருக்கின்றதென்றும், மனது அவ்வுன்னத ஸ்திதியை யடையும்போது ஊகத்திற்கு அதீதமான இந்தஞானம் பௌதிக ஞானங்களுக்கெல்லாம் அதீதமாகிய இந்த அதிபௌதிக ஞானம் ஒரு மனிதனுக்கு வருகின்றதெனவும் யோகி கூறுகின்றான்; அதிபௌதிகமும், அதீதமுமாகிய ஞானம் அம்மனிதனுக் குண்டாகின்றது; சாதாரணமாக மனித சுபாவத்தைக் கடந்து ஊகத்தை அதிக்ரமித்துச் செல்லு மிவ்வவஸ்தை, சில கால் அதன் சாஸ்திரீய ஞானமின்றிய ஒரு மனிதனுக்கு முண்டா

தல் கூடும். அவன் அந்த ஸ்திதியில் தற்செயலாக விழுவது போ லாகின்றான். இதில் தடுமாறி விழும்போது சாதாரணமாக அது வெளியினின்று வந்ததாமென அவன் வியாக்யானஞ் செய்கின்றான். அதனால் ஓர் அநுக்ரஹபோதம் அல்லது இவ்வதீதஞானம் பலதேசங்களில் சமானமாயிருப்பது எதனாலென்பதை இது விளக்குகின்றது. ஆனால், ஒரு தேசத்தில் இது ஒரு தேவதூதன் வாயிலாக வந்ததென்றும், மற்றொரு தேசத்தில் ஒரு தேவன் வாயிலாக வந்ததென்றும், வேறொரு தேசத்தில் ஈஸ்வரன் வாயிலாக வந்ததென்றும் தோற்றுதல் கூடும். அதன் பொருளென்ன? அந்த ஞானம் மனதே அதன் சொந்த சுபாவத்தால் கொண்டுவந்ததா மென்றும், அந்த ஞானத்தின் சாக்ஷாத்காரம் எவன் வாயிலாக வந்ததோ, அம்மனிதனது விசுவாசத்தினதும், வித்தியாப்யாசத்தினதும் ஸ்திதியை யநுசரித்து, அது வியாக்யானஞ் செய்யப்பட்ட தென்றும் பொருளாம். இதன் உண்மையாகிய பொருள், இந்நாலு மனிதரும் இப்போதாதீத அவஸ்தையில் தடுமாறிவிழுந்தன ரென்பதாம்.

இதில் இடறிவிழுவதில் ஒருபெரிய ஆபத்திருக்கின்ற தென்று யோகி கூறுகின்றான். மிகுதியான காரியங்களிலும், மூளைக்குக் கேடு பற்றுவதாகிய ஆபத்திருக்கின்றது. இதைத் தெரிந்து கொள்ளாது இப்போதாதீத அவஸ்தையில் இடறிவிழுந்த ஜனங்கள் யாவரும் எவ்வளவு மகான்களா யிருந்தபோதிலும், இருட்டில் தடுமாற்ற மடைகின்றனர்; சாதாரணமாக அவர்களது ஞானத்தோடு ஓர் அசாதாரணமாகிய மூட விசுவாசம் வைத்துக்கொண் டிருப்பதை நீங்கள் காண்பீர்கள். அவர்கள் தாமாகவே பிராந்தி தரிசனங்களுக்கு இடங்கொடுக்கின்றார்கள். மஹமத் என்பவர் ஒருநாள் ஒரு குகையில் தமதருகில் கேப்ரியேல் (Gabriel)

என்னும் தேவதூதன் வந்து தம்மை ஹராக் (Harack) என்னும் திவ்ய அசுவத்தின்மீது ஏற்றிக்கொண்டு ஸ்வர்க்கத்திற்குச் சென்று தரிசிக்கச் செய்தானென்று கூறுகின்றனர். அங்ஙனமாயினும், மஹம்மத் சில அற்புதகரங்களாகிய உண்மைகளையுங் கூறியிருக்கின்றனர். நீங்கள் கொரானை வாசிப்பீர்களாயின், அதன்கண் மிக அற்புதகரங்களாகிய உண்மைகள் இத்தகைய மூட விசுவாசங்களோடு கலந்திருப்பதைக் காண்பீர்கள். அதற்கு நீங்கள் என்ன காரணத்தைக் கூறுவீர்கள்? அவர் அனுக்கிரகிக்கப் பட்டவரா யிருந்தன ரென்பதற்கு ஐயமின்றாம். ஆனால், அவ்வனுக்கிரகம் தடுமாறி விழப்பட்ட ஒன்றாயே பா விருந்தது. அவர் ஓர் அப்பியாசமுடைய யோகியன்றாம்; தாம் பிரவர்த்தித்துக் கொண்டிருந்ததன் காரணமும் அவர் அறிந்திலர். மஹம்மத் உலகத்திற்குச் செய்த நன்மையைப்பற்றிச் சிந்திப்போம்; அவரது மதப்பிராந்தியால் செய்யப்பட்டிருக்கும் மகத்தாகிய தோஷத்தையுஞ் சிந்திப்போம்; அவரது உபதேசத்தால் அனேக லட்சம் ஜனங்கள் கொல்லப்பட்டிருப்பதையுஞ் சிந்திப்போம். தாய்மார்கள் குழந்தைகளையும், குழந்தைகள் தாய் தந்தையரையும் இழந்தார்கள். தேசமுழுதும் நாசத்தை யடைந்தது. லக்ஷோப லக்ஷம் ஜனங்கள் கொல்லப் பட்டார்கள்.

அதனால், இப்பெரிய உபதேஷ்டாக்களின் ஜீவிதங்களைப் பற்றிச் சிந்திக்கும் போது இவ்வாபத் துண்டாயிருந்ததென்று நாம் காண்கின்றோமாயினும், அவர்கள் யாவரும் அநுக்கிரகிக்கப் பட்டவர்களா மென்றும் நாம் காண்கின்றோம். யாதோ ஒருவிதமாக அவர்கள் போதாதீத அவஸ்தையை யடைந்தார்கள்; எப்போதாவது அவ்வவஸ்தையில் ஒரு தீர்க்கதரிசி கேவலம் மனோவிகாரங்களின் சக்தியால் அஃதாவது தன் மனோவிகார சம்பந்தமாகிய சுவபாவத்தை மேன்மைப் படுத்திச்

சென்றபோதுதான் அவ்வவஸ்தையினின்று சில பரமார்த்தங் களைக் கொண்டு வருவதற்கு அவரால் முடிந்ததாம்; ஆனால், சில மதப்பிராந்திகளையும், அவ்வுபதேசங்களின் மகத்துவம் உலகத்திற்குச் செய்த நன்மையினளவாகவே உலகத்திற்குத் தீமையையும் விளைவித்த சில மூட விசுவாசங்களையுங்கூட அவர்கள் அதனினின்றுங் கொண்டு வந்தார்கள். நாம் மனித ஜீவிதமெனப்படும் இவ்வசம்பந்தத்தின் ராசியினின்று யாதே னும் ஊகம் கிடைக்க வேண்டுமாயின், நாம் நமது ஊகத்தை அதிக்ரமித்துச் செல்லுதல் வேண்டும். ஆனால், நாம் அதைச் சாஸ்திரீயமாகவும், சாவதானமாகவும், கிரமமாகிய அப்யாசத் தாலும் செய்தல் வேண்டும். எல்லா மூட விசுவாசங்களையும் நாம் விட்டுவிடல் வேண்டும். இதனை நாம் மற்று யாதேனும் சாஸ்திரங்களைப் போலவே கொள்ளல் வேண்டும். நமக்கு ஆதா ரத்தை யுண்டுபண்ணுவதற்கு ஊகம் இன்றியமையாததாம். ஊகம் நம்மை எவ்வளவு தூரம் கொண்டு போகுமோ அது பரியந்தம் நாம் அதனைப் பின்தொடர்தல் வேண்டும்; ஊகத் திற்கு முடியாதபோது ஊகமே நமக்கு மிக வுன்னதமாகிய அந்த ஸ்தானத்தைக் காண்பிக்கும். அதனால், எப்போதாயி னும் ஒரு மனிதன், நான் அநுக்கிரகிக்கப் பட்டவனென்று கூறி அத்தியந்தம் யுக்தி ஹீனமாகிய வீண்மொழிகளைக் கூற நாம் கேட்போமாயின் அதனை உபேக்ஷித்தல் வேண்டும். ஏன்? எனெனின், மனத்தின் இம் மூன்றவஸ்தைகள், சகஜ போதம், ஊகம், போதாதீதம் அல்லது நிர்ப்போதம், சபோ தம், போதாதீதம் என்னும் இவ்வவஸ்தைகள் ஒரே மனதிற் குள்ளவைகளாம். ஒரு மனிதனுக்கு மூன்று மனமின்றாம். ஒரு மனதுதான் வளர்ந்து மற்றவைகளாகப் பரிணமிக்கின் றது. சகஜபோதம் வளர்ந்து ஊகமாய்ப் பரிணமிக்கின்றது. ஊகம் வளர்ந்து அதீத போதாவஸ்தை யாகின்றது. அத

ளுல், ஒன்று மற்ருென்றற்கு ஒருகாலும் பிரதிகூலமாக மாட்டாது. ஆகையினுல் எப்போதாவது மாநுஷீயமாகிய ஊகத்திற்கும் சாதாரண புத்திக்கும் பிரதிகூலமாகிய ஓர் அபரிஷ்கிருத விவரணத்தைக் கேட்பீர்களாயின் ஒரு சந்தேகமுமின்றி அதனை விட்டுவிடுங்கள். வாஸ்தவமாகிய அநுக்கிரகம் ஒருகாலும் பிரதிகூலமாவதின்ரும்; ஆனுல், முடிவு பெறச்செய்யும். மஹான்களாகிய தீர்க்கதரிசிகள் "நான் வந்தது நசிப்பித்தற்கன்ரும்; நிறைவேற்றும் பொருட்டாம்" என்று கூறுவதை நீங்கள் காண்டது போலவே இவ்வநுக்ரகம் எக்காலும் ஊகத்தை நிறைவேற்றும் பொருட்டே வருகின்றது; இவ்வூகத்திற்குச் சரியாக ஒற்றுமைப் பட்டு மிருக்கின்றது. எப்போதாயினும், அஃது ஊகத்திற்குப் பிரதிகூலமாக இருக்கின்றதென்று காணப்படின், அஃது அநுக்ரகமன்றென்று நீங்கள் அறிதல் வேண்டும்.

யோகத்தின்கண்ணுள்ள எல்லா மார்க்கங்களும் நம்மைச் சாஸ்திரீயமாகிய போதாதீத அவஸ்தையை அல்லது சமாதியை அடைவிக்குமாறு உத்தேசித்திருப்பனவாம். அன்றியும், அநுக்ரகமென்பது புராதன தீர்க்கதரிசிகளுக் கிருந்தது போல் யாவரது சுபாவத்திலும் அடங்கி யிருக்கின்றதென்று தெரிந்துகொள்வது மிகப் பிரதானமாகிய ஒரு சங்கதியாம். இந்தத் தீர்க்கதரிசிகள் அசாதாரண மனிதர்களாக இருக்கவில்லை; அவர்கள் உங்களையும் என்னையும் போன்றவர்களாவார்கள். அவர்கள் பெரிய யோகிகளாயிருந்தார்கள். அவர்கள் இப்போதாதீத அவஸ்தையை யடைந்திருந்தார்கள். அதனை நீங்களும், நானும் அடைதல்கூடும். அவர்கள் பிரத்தியேக ஜாதி மனிதராக இருக்கவில்லை. ஒரு மனிதன் அவ்வவஸ்தையை எப்போதாயினும் அடைந்தானென்னுமவ்வுண்மையே எல்லாமனிதருக்கும் அது சாத்தியமாமென்பதைத் தெளிவிக்

கும். அது சாத்தியமாமென்பதன்றியும், ஒவ்வொரு மனிதரும் முடிவில் அவ்வவஸ்தையை யடையவேண்டியதாகவுமிருக்கின்றது. "மதம்" என்பதும் அதுவேயாம்; நம்முடைய ஏக குரு அனுபவமுமாம். சத்தியத்தை நாம் அநுபவித்தறியும் பரியந்தம் அதனைச் சம்பந்தித்த ஒருவாக்கின் பொருளும் விளங்காது. நமது ஜீவிதகால முழுதும் வழக்குக் கூறி யுக்திவாதத்தைச் செய்தல்கூடும். சில புஸ்தகங்களை வாங்கிக்கொடுப்பதனாலேயே ஒருவனை ஒரு சாஸ்திர வைத்தியனாகச் செய்யலாமென்று நீங்கள் நினைத்தல்கூடாது. ஒரு தேசத்தைக் காணவேண்டும் என்னும் எனது விருப்பத்தை ஒரு பூகோள படத்தைக் காண்பித்து நிறைவேற்ற உங்களால் முடியாதாம். எனக்குச் சாக்ஷாத் அநுபவந்தான் வேண்டும். பூகோள படங்கள் சிறிது அதிகம் பூர்த்தியாகிய அறிவைச் சம்பாதிப்பதற்குரிய ஆச்சரியத்தை நம்மிடத்தில் உண்டுபண்ணக் கூடியனவா யிருக்கின்றன. அதற்கப்பாலாக அவற்றிற்கு வேறொரு பெருமையு மின்றாம். புஸ்தகங்களைப் பலமாய்ப் பிடிப்பது மனிதனது மனத்தைக் கெடுத்துக் கொள்ளுவதற்காம். ஈஸ்வரனைச் சம்பந்தித்த அறிவுகள் யாவும் இப்புஸ்தகத்தில் அல்லது அப்புஸ்தகத்தில் அடங்கியிருக்கின்றனவென்று கூறுவதைவிடப் பயங்கரமாகிய ஒருதெய்வ தூஷணம் எப்போதாவது உண்டாயிருக்கின்றதா? கடவுளை அபரிச்சின்னமெனக் கூறவும், ஆனால், அவரை ஒருசிறிய புஸ்தகத்தின் காகிதத்தினுள் நுழைத்து வைக்கவுஞ் செய்ய ஜனங்கள் எங்ஙனம் துணிகின்றார்கள்? நூல் கூறுவதை நம்பாமையினாலும், ஒருபுஸ்தகத்தின் காகிதத்தினுள்ளே கடவுளைப் பற்றிய எல்லா ஞானங்களையுங் காணாமையாலும், எத்தனையோ லக்ஷம் ஜனங்கள் கொல்லப்பட்டிருக்கின்றார்கள். இக்கொலைகளும், பாதகங்களும் நிச்சயமாகவும் கழிந்த சம்பவங்

களாய் விட்டன. ஆயினும், உலகம் இன்றைக்கும் புத்தகங் களிலுள்ள ஒருவித விசுவாசத்தால் நிர்ப்பந்தமாகக் கட்டுப் பட் டிருக்கின்றது.

போதாதீத அவஸ்தையைச் சாஸ்திரீயமாக அடைவ தற்கு நான் ராஜயோகத்தில் உபதேசித்துவரும் விதிமார்க் கங்கள் வழியாக நாம் கடந்து செல்ல வேண்டியதா யிருக்கின் றது. முன் உபன்னியாசத்தில் நான் உங்களுக்கு உபதே சித்த பிரத்தியாகாரமும், தாரணையும் முடிந்து, நாம் தியா னத்தை யடுக்கின்றோம். மனது ஆந்தரமோ, பாகியமோ ஆகிய ஒரு ஸ்தானத்தில் ஸ்திரமாக நிற்குமாறு அப்யசித்த பின்னர் அதற்கு அந்த ஸ்தானத்தில் அபரிச்சின்ன தாரை யைப்போல் பிரவகிக்கும்படியான ஒரு சக்தி யுண்டாகின்றது. இவ்வவஸ்தையைத் தியானம் என்பர். இந்தத் தியானசக்தி சாக்ஷாத்காரத்தின் பாகிய பாகங்களைவிட்டு ஆந்தரமாகிய பாகத்தில் அஃதாவது அர்த்தத்தில் மாத்திரம் ஸ்திரமாக லயித்து நிற்குமாறு தீவிரமாகச் செய்யப்படும்போது அவ் வவஸ்தையை "சமாதி" என்பர். தாரணை, தியானம், சமாதி என்னும் இம்மூன்றையும் ஒன்றாக "ஸம்யமம்" என்பர். அஃ தாவது மனதிற்கு முதலில் ஒரு விஷயத்தைத் தியானிப்ப தற்கும், பின்னர் அந்தத் தியானத்தைச் சிறிது காலத்திற்கு அனுவர்த்தனஞ் செய்வதற்கும், பின்னர்த் தொடர்ச்சியாகிய தியானத்தால் விஷயத்தின் காரணமாயிருக்கும் சாக்ஷாத்காரத் தின் ஆந்தரமாகிய பாகத்தில் மாத்திரம் ஸ்திதி செய்வதற் கும் முடிந்தால், யாவும் அத்தகைய மனதின் நியமன சக்திக் குள் அடங்குவனவாம்.

இந்த ஸம்யமாவஸ்தைதான் ஜீவிதத்தில் மிக உயர்ந்த அவஸ்தையாம். ஆசையிருக்கும் காலம் வரையிவ் வாஸ் தவமாகிய சுகம் வருவது சாத்தியமன்றாம். தியானபர

மாகவும் சாக்ஷி ரூபமாகவு மிருக்கும் விஷயங்களின் தரிச னமே நமக்குப் பரமார்த்தமாகிய சுகானுபவத்தையும் சௌக் கியத்தையும் கொடுப்பதாம். ஜந்துக்களின் சுகம் இந்திரியங் களிலும், மனிதனது சுகம் புத்தியிலும், ஈஸ்வரனது சுகம் ஆத்மத் தியானத்திலுமாம். இந்தத் தியானபரமாகிய அவஸ் தையை படைந்த ஆன்மாவிற்கு மாத்திரந்தான் உலகம் உண் மையாகச் சௌபாக்கிய முள்ளதாக விருக்கின்றது. ஒரு பொருளையும் விரும்பாமலும், தன்னை விருப்பத்தோடு கலந்து மிசிரப்படுத்தாமலும் இருப்பவனுக்குப் பிரகிருதியின் மிக விரிவாகிய பரிவர்த்தனங்கள் யாவும் சௌந்தரியமும், மேன் மையுமான ஒரு சுருண்ட சித்திரப்படமாக இருக்கின்றது.

தியானத்தில் கீழே கூறப்படும் அபிப்பிராயங்கள் இரு தயத்தின்கண் நிலைபெறச் செய்யத் தக்கனவாம். நாம் ஒரு சப்தத்தைக் கேட்கின்றோம். முதலிலுள்ளது பாகிய விஸ் புரணமாம்; இரண்டாவது அதனை மனதிற்குக் கொண்டு செல்லும் சிராசலனமாம்; மூன்றாவது மனதின் பிரதிகரண மாம்; அதனுடன் ஆகாசத்தின் விஸ்புரண முதல் மனதின் பிரதிகரண பரியந்தமுள்ள இப்பல மாற்றங்களின் பாகிய காரணமாகிய விஷயத்தின் ஞானம் ஸ்புரிக்கின்றது. இம் மூன்றற்கும் யோக சாஸ்திரத்தில் சப்தம், அர்த்தம், ஞானம் என்றிவ்வாறு முறைபாகப் பெயர் கற்பிக்கின்றனர். சரீர சாஸ்திரத்தின் பாஷையில் இதனை ஆகாசிய விஸ்புரணம் (Ethereal vibration) என்றும், மூளையினதும் நரம்புகளின தும் சலனமென்றும், மானசப் பிரதிகரணமென்றும் கூறு வர். ஆனால், இவை விளக்கமாகிய கிரமங்களாமாயினும் அத்தியந்தம் பிரித்தறியக் கூடாதவண்ணம் அத்துணை மிசிர மாயிருக்கின்றன. வாஸ்தவமாக நமக்கு இப்போது இக்கார ணங்களுள் ஒன்றனையும் சாக்ஷாத்கரிக்க முடியாதாம். நாம்

இம்மூன்றன் காரியத்தை மாத்திரம் சாக்ஷாத்கரிக்கின்றோம்; அக்காரியத்தையே நாம் பாகிய விஷய மென்கின்றோம். சாக்ஷாத்காரத்தின் எல்லா வியாபாரங்களிலும் இம்மூன்றும் அடங்குகின்றன. அவற்றைப் பரஸ்பரம் பிரித்தறிவது நம்மால் அத்யந்தம் அசக்கியமா மென்பதற்குக் காரணமு மின்றும்.

முற்கூறிய அப்பியாசங்களால் மனது சக்தியுடையதாகவும், நியமிதமாகவும், சூக்ஷ்மதர சாக்ஷாத்காரத்திற்குரிய சக்தி சித்தமாகவும் செய்த பின்னர், அம்மனதைத் தியானத்திற்கு நியோகித்தல் வேண்டும். இந்தத் தியானம் ஸ்தூல விஷயங்களா லாரம்பித்துப் பின்னர் முறையாக விஷயத்தைச் சூட்சுமதரமாக்கி உயர்த்திக்கொண்டு வரவும், முடிவில் அது கேவலம் விஷய ரகிதமாவது பரியந்தம், மீண்டு மீண்டும் சூட்சுமதரமாகச் செய்பவும் வேண்டும். மனதை முதலில் இந்திரிய போதங்களின் பாகிய காரணங்களையும், பின்னர் ஆந்தரமாகிய சலனங்களையும், பின்னர் மானசப் பிரதிகரணத்தையும் சாக்ஷாத்கரிப்பதற்கு நியோகித்தல் வேண்டும். அதற்கு இந்திரிய போதங்களின் பாகிய காரணங்களைத் தானே சாக்ஷாத்கரிப்பதற்குச் சாத்தியமானபின்னர்ச் சூட்சுமங்களாகிய யெல்லாப் பௌதிக பாவங்களினதும், எல்லாச் சூட்சும சரீரங்களினதும், ரூபங்களினதும் சாக்ஷாத்கரணத்திற்குரிய சக்தி அதற்குண்டாம். ஆந்தரங்களாகிய சலனங்களைத்தானே சாக்ஷாத்கரிப்பதற்குத் தன்னாற் சாத்தியமாங்கால், அதன் கண்ணே, வேறு மனதுகளிலோ உள்ள மானச தரங்கங்கள் அல்லது விருத்திகள் சாரீர சக்திகளாகப் பரிணமிப்பதற்கு முன் அவ்வியாவற்றினதும் நியமனம் அதற்குண்டாகின்றது. யோகி, மானசப் பிரதிகரணத்தைத் தானே சாக்ஷாத்கரிக்கச் சக்தனாகும்போது அவ

னுக்குச் சர்வக்ஞத் தன்மை யுண்டாகின்றது; ஏனெனின், இந்திரியக் கிராகியங்களாகிய எல்லா விஷயங்களும், எல்லா எண்ணங்களும் இந்தப் பிரதிகரணத்தின் பலன்களாம். அப்போது அவன் தன் மனதின் சாக்ஷாத் ஆதாரத்தை நேரே காண்கின்றான்; அஃது அவனது பூர்ண நியமனத்திற்குக் கீழ்ப்படுகின்றது. யோகிக்குப் பலவிதமாகிய சித்திகள் உண்டாம்; ஆனால். அவற்றுள் யாதாயினுமொன்றன் ஆகர்ஷணத்திற்கு அவன் வயப்படுவானாயின், அவனது மேல்கதிக்குரிய மார்க்கம் தடைப்படும்; போகங்களை நாடி ஓடுவதனா லுண்டாகும் கேடு அவ்வளவு பெரிதாம்; ஆனால், இவ்வற்புத சித்திகளையும் உபேக்ஷிக்கத் தகுந்த அத்துணைச் சக்திமானாவானாயின், அவன் யோகத்தின் லக்ஷியத்தை அஃதாவது மானச மகா சமுத்திரத்தின் திரைகளின் பூர்த்தியாகிய நியமனத்தைப் பெறுவன்; அப்போது ஆத்மாவின் மாகாத்மியம் மனதின் வியாபாரங்களாலும், சரீரத்தின் சலனங்களாலும் மறைப்பின்றி அதன் பூர்ணப் பிரகாசத்துடன் விளங்கும். யோகி தான் நாசரகிதமும், சர்வ வியாபகமும், ஞானத்தின் வைரமுமா மென்றும், எக்காலும் தான் அதுவாகவே யிருந்தபடி யிருக்கின்றேனென்றும் காண்கின்றான்.

சமாதி எல்லா மனித ஜீவிகளினதும் அன்றியும் எல்லா ஜந்துக்களினதும் சொத்தாம். மிகத் தாழ்ந்த ஜந்துமுதல் தேவர்கள் பரியந்தமுள்ள ஒவ்வொரு ஜீவியும், யாதாமொரு காலத்தில் இவ்வவஸ்தையில் வரத் தக்கதேயாம். அப்போது தான் அந்த ஜீவிக்கு "மதம்" ஆரம்பமாகின்றது. இத்துணைக்காலமும் நாம் எதைச் செய்துகொண் டிருந்தோம்? நாம் அந்த ஸ்தானத்திற்கு வருந்திச் செல்கின்றோம். இப்போது நமக்கும் "மத" மின்றியவர்களுக்கும் பரஸ்பரம் ஒரு வித்தியாசமு மின்றாம். ஏனெனின், நமக்கு அனுபவம்

வரவில்லை. இவ்வனுபவத்தின்கண் நன்மையடைவிப்பதற் கன்றிச் சித்த ஏகாக்கிரத்தன்மை யாது நன்மையின் பொருட் டாம்? இந்தச் சமாதியை யடைவதற்குரிய படிகளுள் ஒவ் வொன்றும் யுக்தி பூர்வம் நிர்ணயித்துத் தகுதியாகச் சமப் படுத்திச் சாஸ்திரீயமாய் ஸ்தாபிக்கப்பட்டிருக்கின்றது; சிரத் தையோடு அப்பாசஞ் செய்தால் அது நம்மை விரும்பிய லக்ஷியத்தில் நிச்சயமாகவும் அடைவிக்கும்; அப்பொழுது எல்லா வருத்தங்களும் நீங்கும்; துக்கங்கள் நாசமாம்; கர்ம பீஜங்கள் தகிக்கப்பட்டுப் போம்; ஆத்மா நித்திய முக்த மாகும்.

அத்தியாயம்—8.

ராஜயோக சம்க்ஷேபம்.

கீழ்க் காணப்படுவது கூர்ம புராணத்தினின்று சுதந்தர மாக மொழி பெயர்த்துள்ள இராஜயோகத்தின் சங்கிரக மாம்.

யோகமாகிய அக்கினி மனிதனைப் பந்தித்திருக் கும் பாபமாகிய பஞ்சரத்தைத் தகிப்பிக்கின்றது; ஞானம் சுத்தீகரிக்கப்பட்டு, மோக்ஷம் சாக்ஷாத் அடையப்படு கின்றது; யோகத்தினின்று ஞான முண்டாகின்றது; ஞானம் யோகிக்கு உதவிபுரிகின்றது; யோகம், ஞானமென்னு மிரண்டும் ஒன்றாக விளங்கும் ஒரு மனிதனிடத்து ஈசுவரன் பிரசன்னராக விருக்கின்றார். தினம் ஒன்றோ, இரண்டோ, மூன்றோ முறைகளில், அல்லது எப்பொழுதும் அடையோ கத்தைப் பழகுபவர் எவரோ, அவர்களைத் தேவர்களெனக் கருதுங்கள். யோகம் இரண்டுவிதமாகப் பிரிக்கப்பட் டிருக் கின்றது; ஒன்றை அபாவயோகமென்றும் மற்றொன்றை

மகா யோக மென்றுங் கூறுவர். எதன்கண் ஆன்மா குண ரகிதமாகவும், சூன்யமாகவும் தியானிக்கப் படுகின்றதோ அதனை அபாவயோக மென்பர். ஒவ்வொன்றாலும் யோகி தனது ஆன்மாவை அனுபவித் தறிகின்றான்; எதன்கண் ஒரு வன் தன்னை ஆனந்த பூர்ணனாகவும், சர்வ பாபங்களினின்று விடுபட்டவனாகவும், ஈசுவரனோடு அபேதப் பட்டவனாகவும் காண்கின்றனனோ அது மகா யோகமெனப் படுகின்றது. நாம் வாசித்தறியவும், கேட்டறியவும் செய்கின்ற மற்ற யோகங்களுள் ஒன்றும் யோகி தன்னையும் முழுப் பிரபஞ்சத் தையும் சாக்ஷாத் ஈசுவர வடிவமாகவே காண்பதாகிய அந்தப் பிரஹ்ம யோகத்தின் ஓர் அம்சத்தினது மதிப்புடைய தன் றாம். இஃதே எல்லா யோகங்களுள்ளும் மிக மேன்மையுடை யதாம்.

ராஜயோகத்தின் படிகள் (அங்கங்கள்) கீழ்க்காணப் படு வனவாம். இயமம், நியமம், ஆசனம், பிராணாயாமம், பிரத்தி யாகாரம், தாரணை, தியானம், சமாதி யென்பனவாம். இவற் றுள், ஒன்றற்கும் தீங்கு செய்யாதிருத்தல், மெய்மொழிதல், ஒன்றையும் அபகரிக்காதிருத்தல், பிரஃமசரியம், மற்றொருவ ரிடத்திருந்து ஒன்றையும் அங்கீகரியாமை இவை இயமமாம். இது சித்தசுத்தியைச் செய்கின்றது. எண்ணத்தாலும் வாக் காலும், பிரவிர்த்தியாலும் ஒருகாலும் ஒரு பிராணிக்கும் பீடையுண்டாக்காதிருப்பதே ஒன்றற்கும் தீங்குசெய்யாதிருத் தலாம்; அஃதாவது, "அஹிம்சை" எனப்படுவதாம். இந்த அஹிம்சையினும் பெரிதாகிய தர்ம மொன்றுமின்றாம். எல்லா உயிர்களிடத்து முள்ள தீங்கின்றிய புத்தியினின்று சித்திப் பதினும் மேலாகிய சௌக்கியம் ஒன்று மின்றாம். சத்தியத் தால் நமக்குக் கர்மசித்தி யுண்டாகின்றது. சத்தியத்தால் யாவும் சித்தமாகின்றன. சத்தியததில் யாவும் பிரதிஷ்டிதமா

யிருக்கின்றன. உண்மைகளை யுள்ளவாறு கூறுவதே சத்திய மாம். பிறர் பொருளை அவர்களறியாமலும், பலாத்காரமாகவுங் கைக்கொள்ளாதிருத்தல் "அஸ்தேய"மாம். எண்ணத்திலும் வாக்கிலும் பிரவிர்த்தியிலும் எப்போதும் எவ்வவஸ்தையிலு முள்ள சாரித்திரசுத்தி "பிரஹ்மசர்ய"மாம். ஒருவனிடத்தி ருந்து எந்தப் பயங்கரமாகிய ஆபத்திலும் ஒருதானத்தையும் வாங்காதிருத்தல் "அபரிக்கிரக"மாம். ஒருவன் மற்றொருவ னிடத்திருந்து ஒரு தானத்தை வாங்கும்போது அவனது இருதயம் மலினமாய், அவன் பதிதனாகின்றான்; அவனது ஸ்வாதந்திரியம் போய் அவன் பத்தனும் ஸக்தனு மாகின்றா னென்பது சித்தாந்தமாம். கீழ்க் காணப்படுவன யோகசித் திக்கு உபகாரங்களாம்:— நியமம் (நிரந்தரமாகிய ஆசாரங்க ளும், நிஷ்டைகளும்), தபசு, ஸ்வாத்தியாயம் (படனம்), சந் தோஷம், சௌசம், ஈசுவரப் பிரணிதானம்(ஈஶ்வராராதனம்) உபவாசத்தானே வேறு பிரகாரத்தானே சரீரத்தை நியமனஞ் செய்வதைக் காயிக தபசென்பர்.

வேதங்களையோ, வேறு மந்திரங்களையோ ஆவர்த்தனஞ் செய்து, சரீரத்திற்குள்ளிருக்கும் சத்துவத்தைச் சுத்தீகரிப் பதனை ஸ்வாத்தியாயம் என்பர். இம்மந்திரங்களுக்கு மூவகை யாகிய ஆவர்த்தனங்கள் அல்லது ஜபங்களுள. ஒன்று வாசி கம், மற்றொன்று அர்த்தவாசிகம், வேறொன்று மானசிகம்; வாசிகம் அல்லது ஶ்ராவ்யம், அதமமாம். அஶ்ராவ்யம் யாவற்றினுள்ளும் உத்தமமாம்; யாவரும் கேட்குமாறு அவ் வளவு உச்சமாகிய ஜபம் வாசிகமாம். இரண்டாவதில் உச் சாரண ஸ்தானங்கள் ஸ்புரிப்பதற்கு ஆரம்பித்தல் மாத்தி ரமேயன்றி சப்தசிரவண முண்டாவதின்றாம். சமீபத்திருக் கும் மற்றொருவனுக்கு எது கூறப்பட்டதென்று தெரியாது. சத்தமின்றி மந்திரங்களை மனதால் ஜபித்து அதனோடு அதன்

பொருளைச் சிந்திப்பதற்கு "மானச ஜபம்" எனப் பெயராம். அதுவே உத்தமமானதாம். ஆந்தரமும், பாகியமுமாகிய இரண்டுவகைச் சௌசங்களுளவென்று மகரிஷிகள் கூறியிருக்கின்றார்கள். சரீரத்தின் சௌசமானது, ஜலம் மண் வேறு பதார்த்தங்கள் இவைகளாலாம்; அஃதாவது ஸ்நானாதிகளாற் செய்யும் பாகிய சௌசமாம். மனதின் சௌசம் சத்தியத்தாலும் மற்றுமுள்ள எல்லாத் தர்மங்களாலுமாம்; அதனையே ஆந்தர சௌசமென்பர். இரண்டும் அவசியமாம். ஒரு மனிதன் அகத்தூய்மை யுடையவனாகவும், புறத்தூய்மை யின்றியவனாகவு மிருத்தல் தகுதியன்றாம். இரண்டு தூய்மையும் சாத்தியமன்றாமாயின், அவ்வகத்தூய்மை மிக மேன்மையதாம்; ஆனால், இரண்டும் உண்டாவது பரியந்தம் ஒருவன் யோகியாவ தின்றாம்.

பிரணிதானம் அல்லது ஆராதனம் ஈசுவரனை அன்போடு ஸ்தோத்திரஞ் செய்வதும், ஸ்மரிப்பதுமாம். இயமத்தையும் நியமத்தையும் பற்றி நாம் கூறி முடித்தோம். அடுத்தது பிராணாயாமமாம். பிராணன் என்பது ஒருவனது சரீரத்தின்கண் உள்ள ஜீவசக்தியெனப் பொருள்படும்; இயமமென்பது அவற்றின் நியமனமெனப் பொருள்படும். மூவகைப் பிராணாயாமங்களுள ; சாதாரணம், மத்தியமம், உத்தமம் என. முழுப் பிராணாயாமத்தையும் இருவகையாகப் பிரித்திருக்கின்றனர். ஒன்றைப் பூரகமென்றும், மற்றொன்றை ரேசகமென்றுங் கூறுவர். பன்னிரண்டு மாத்திரைகளால் ஆரம்பிப்பது அதமப் பிராணாயாமமும், இருபத்து நான்கு மாத்திரைகளா லாரம்பிப்பது மத்தியமப் பிராணாயாமமும், முப்பத்தாறு மாத்திரைகளா லாரம்பிப்பது உத்தமப் பிராணாயாமமுமாம். முதலில் சரீரத்திற்கு வியர்வையும், பின்னர்ச் சலனமும், பின்னர் ஆசனத்தினின்று உத்தானமும், ஆன்மா

வோடு ஆனந்த யுக்தமாகிய ஏகீபாவமும் முண்டாம் பிராணா யாமமே மிகஉத்தமமாம். காயத்திரியெனப் பிரசித்தியாகிய ஒரு மந்திரமுள்ளது. * இதுவேதங்களுள்மிகப்பரிசுத்தமாகிய ஒருசுலோகமாம்." இந்த உலகத்தைச் சிருஷ்டித்த அந்தப் பரிசுத்த ஸ்வரூபியின் மாகாத்மியத்தைத் தியானஞ் செய்கின்ரும். அவர் நமது புத்தியை யெழுப்பக் கடவர்'' என்பதே அதன் கருத்தாம். பின்னர், ஓம் என்பதனை அதன் ஆதியிலும், அந்தத்திலும் சேர்த்தல் வேண்டும். ஒரு பிராணாயாமத்தில் மூன்றுமுறை காயத்திரியை உருவிடல்வேண்டும். எல்லாக் கிரந்தங்களிலும், பிராணாயாமமானது, ரேசகம், (சுவாசத்தை வெளியே விடுதல்), பூரகம் (சுவாசத்தை யுள்ளுக் கிழுத்தல்), கும்பகம் (சுவாசத்தை யுள்ளுக்கு நிறுத்துதல்) என்று மூன்ருகப் பிரிக்கப்பட் டிருக்கின்றது. இந்திரியங்கள் வெளியிற் சஞ்சரித்து விஷயங்களைப் பற்றுகின்றன. அவற்றை நியமனஞ்செய்து மனதின் அதீனத்தில் நிறுத்துவது பிரத்தியாகாரமெனப் படுகின்றது. தன்னிடத்து ஒடுக்குதல் என்பது அதன் அவயவார்த்தமாம்.

மனதை இருதய பத்மத்தின் கண்ணேனும், சிரோமத்தியிலோ ஸ்திரமாக நிறுத்துவதைத் தாரணை யென்பர். ஒரு ஸ்தானத்தின் கண்ணே ஸ்திதி செய்யவும், மனதின் விருத்திகள் விஜாதீய விருத்திகளோடு சேராது எழுந்து ஒரு ஸ்தானத்தையே ஆதாரமாக்கி நின்று, மற்றெல்லா விருத்திகளையும் விட்டு மனதின் ஒருவிருத்தி மாத்திரமாகவு மிருக்கும் போது அதனைத் தியானமென்பர். ஒருஆலம்பத்தின் ஆவசியமுமின்றி மனது முழுதும் ஒரு அகண்டாகார விருத்தி யாகும்

---

* காயத்திரீ மந்திரம் "𑍐 𑌤𑌤𑍍𑌸𑌵𑌿𑌤𑍁𑌰𑍍𑌵𑌰𑍇𑌣𑍍𑌯𑌂 𑌭𑌰𑍍𑌗𑍋𑌦𑍇𑌵𑌸𑍍𑌯 𑌧𑍀𑌮𑌹𑌿 𑌧𑌿𑌯𑍋 𑌯𑍋 𑌨𑌃 𑌪𑍍𑌰𑌚𑍋𑌦𑌯𑌾𑌤𑍍"

போது அதனைச் சமாதியென்பர். ஆதாரங்களினதும், ஸ்தானங்களினதும் சகல சம்பந்தமும் விட்டு நிராலம்பமாக வஸ்துவின் அர்த்தமாத்திரம் அப்போது எஞ்சி நிற்கின்றது. மனதை ஒரு ஸ்தானத்தின்கண் பன்னிரண்டு மாத்திரை நேரம் நிறுத்த முடியுமாயின் அது ஒரு "தாரணை"யாம். அதுபோலவே பன்னிரண்டு தாரணைகள் ஒரு "தியான" மாம். அத்தகைய பன்னிரண்டு தியானங்கள் சேரும்போது ஒரு "சமாதி"யுமாம். அடுத்தது ஆசனமாம். அதன் கண் தெரிந்து கொள்ளவேண்டிய ஒருகாரியம் - சரீரத்தை நேரேவைத்து, இருதயம், புஜங்கள், சிரசு என்னு மிவற்றை நேராக்கி யிருத்தலென்பதாம். தீயினருகிலும், ஜலத்திலும், சருகுகள் நிறைந்தவிடத்தும், துஷ்ட ஜந்துக்களுள்ள விடத்தும், நாற்பெருவழியிலும், அதிக சத்தமுள்ள விடத்தும், அதிக பயங்கரமான விடத்தும், அதிக புற்றுகளுள்ள விடத்தும், அதிக துஷ்ட மனிதருறையு மிடத்தும் இருந்து யோகத்தைப் பழகுதல் கூடாது. இது விசேஷமாக இந்தியா தேசத்திற் குரியதாம். சரீரம் மிகத் தளர்வுற்ற போதும், மனது சுகமின்றியும் துக்கமடைந்து மிருக்கும் போதும், யாதேனும் நோயுற்றிருக்கும்போதும் அப்பியாசஞ் செய்யற்க. நல்ல மறைவுள்ளதும், ஜனங்கள் எவ்வாற்றுலும் தொந்தரவு செய்யக்கூடாததும் ஆகிய ஓரிடத்திற் செல்க. நீங்கள் செய்வது இன்னதென ஜனங்கள் அறியா திருக்க வேண்டுமென்று நீங்கள் விழைவுறும்போதே உலகம் அதிசயமாக உணர்வதைக் காணலாம். ஆனுல் நீங்கள் தெருவிற் சென்றிருந்து நீங்கள் செய்வதை ஜனங்கள் பார்க்க வேண்டுமென விரும்புவீர்க ளாயின் அவர்கள் அதனை லக்ஷியஞ் செய்வதின்றும். அசுசியாகிய விடங்களைத் தேடிச் செல்லற்க. அழகான விடங்களைத் தெரிந்து எடுக்கவேண்டும்.

அல்லது உங்களது சொந்த கிருகங்களிலுள்ள ஓர் அழகான அறையைப் பார்த்தெடுப்பது நலமாம். நீங்கள் அப்பியாசஞ் செய்யும்போது முதலில், பூர்வ யோகீஸ்வரர்களையும், உங்களது சொந்த குருவையும், கடவுளையும் வணங்கியபின் ஆரம்பித்தல் வேண்டும்.

தியானத்தைப்பற்றிக் கூறி முடித்தோம். தியான விஷயத்தைப் பற்றியும் சில திருஷ்டாந்தங்கள் கூறப்பட் டிருக்கின்றன. நிமிர்ந்துட்கார்ந்து மூக்கின் நுனியைப் பார்த்திருங்கள்; அது மனதை யெங்ஙனம் ஒருமுகப் படுத்துகின்றதென்றும், இரண்டு நேத்திர நரம்புகளின் நியமனத்தால் ஒருவன் எங்ஙனம் மானசப் பிரதிகரணத்தின் பரிவர்த்தன ஸ்தானத்தையும், அங்ஙனமே மனோ சக்தியையும் நியமித்தற்குரிய மார்க்கத்தில் சிறிததிமாகக் கடந்து செல்கின்றானென்பதையும் நாம் முறையே காணுதல் கூடும். கீழ்க்காணப்படுவன தியானத்தின் சிலமாதிருகை(பின்பற்றத் தக்கவை)களாம். சிரசின்மீது சில அங்குலங்களுக்கு மேல் ஒரு பத்மத்தைத் தியானிக்குக ; அதன் கர்ணிகை தர்மமாமென்றும், தண்டு ஞானமாமென்றும் நினைக்குக. பத்மத்தின் எட்டுத் தளங்கள் யோகியின் அஷ்ட சித்திகளாம். உள்ளிருக்கும் கேசரங்கள் தியாகமாம். யோகி, வெளியிலுள்ள சித்திகளை உபேக்ஷிக்கின் மோக்ஷத்தையடைவன். அதனால் பத்மங்களின் எட்டுத் தளங்களும் அஷ்ட சித்திகளாம். ஆனால் உள்ளிருக்கும் கேசரங்களோ இவ்வியாவற்றினதும் தியாகமாகிய அத்தியந்த தியாகமாம். அப்பத்மத்தினுள் சர்வ சக்தரும், பரிசிக்கக் கூடாதவரும், ஓங்காரத்தின் அர்த்த பூதரும், அவாச்சியரும், பாஸ்வரமாகிய தேஜசினால் வியாபிக்கப் பட்டவரும், இரண்ய கர்ப்பருமாகிய மகேசரை நினைக்குக. அங்ஙனம் தியானிக்குக. மற்றொரு தியானத்தைக் கூறுகின்றேன். உங்களது இருதயத்

தில் ஓர் ஒழிந்த இடத்தைப்பற்றி நினைக்குக; அவ்விடத்து ஓர் அக்கினி ஜ்வலிப்பதாக எண்ணுக. அவ்வக்கினி உங்களது ஆன்மாவாமென்றும் எண்ணுக; அந்த ஜ்வாலையின் மத்தியில் உஜ்வலமாகிய மற்றேரிடமிருக்கின்றது; அது உங்களது ஆன்மாவிற்கும் ஆன்மாவாகிய கடவுளாம்; இருதயத்தின்கண் அங்ஙனம் தியானிக்குக. பிரஹ்மசரியம், அஹிம்சை, யாவரிடத்தும்—பரம சத்துருவினிடத்தும்—உண்டாம் க்ஷமை, சத்தியம், ஈசுவரபக்தி, இவ்வனைத்தும் விவிதங்களாகிய விருத்திகளாம். இவ்வியாவற்றிலும் நீங்கள் பூர்த்தியடையவில்லை என அஞ்சற்க; முயற்சி செய்யுங்கள்; மற்றியாவும் உண்டாம். எவர் எல்லா மமதா பந்தத்தையும், எல்லாப் பயங்களையும், எல்லாத் துவேஷங்களையும் விட்டவர்களோ, எவர்களது முழு ஆத்மாவும் ஈசுவரனை யடைந்திருக்கின்றதோ, எவர் ஈசுவரனைச் சரணகதியாக அடைந்தவரோ, எவர்களது இருதயம் பரிசுத்தமாக விருக்கின்றதோ, அத்தகையர், எவ்விச்சையோடு கடவுள் சந்நிதியிற் சென்றபோதிலும் கடவுள் அவர்களுக்கு அதைக் கொடுப்பர். அதனல் அவரை ஞானத்தால் ஆராதனை செய்யுங்கள்; அல்லது பக்திபைக்கொண்டு ஆராதனை செய்யுங்கள்; அல்லது தியாகத்தால் ஆராதனை செய்யுங்கள்.

"எவன் ஒருவரிடத்தும் பொறாமை கொள்ளாதிருக்கின்றானே, எவன் யாவருக்கும் இனியனா யிருக்கின்றானே, யாவரிடத்தும் கருணை யுடையவனாக விருக்கின்றானே, எவன் தனக்கென்று ஒன்றுமில்லா திருக்கின்றானே, எவன் அபிமானமில்லா திருக்கின்றானே, அவனே எனது பிரியனாகிய பூஜகன்; அவனே எனது பிரிய பக்தன். எவன் எக்காலும் திருப்தியுற் றிருக்கின்றானே, எவன் எப்போதும் யோகத்தைப் பழகுகின்றானே, எவனது ஆத்மா நியமிதமா யிருக்

கின்றதோ, ஸ்திரமாக மனதும், புத்தியும் என்னிடத்துச் சமர்ப்பிக்கப்பட் டிருக்கின்றனவோ, அவன் எனது பிரிய பக்தனுமென்று அறிமின். எவனிடத்திருந்து ஒருவருக்குங் கெடுதியுண்டாவதின்றோ, எவன் ஒருகாலும், பிறருக்குத் துன்ப எதுவாக ஆகமாட்டானோ, எவன் அதிக சந்தோஷத்தையும், அதிக துக்கத்தையும், பயத்தையும், வியாகுலத்தையும் விட்டிருக்கின்றானோ அத்தகைய ஒருவனே எனக்குப் பிரியனவன்; எவன் ஒன்றையும் ஆசிரயஞ் செய்யாதவனாகவும், சுத்தனாகவும், உத்சாகசீலனாகவும், யாவற்றையும் விட்டவனாகவு மிருக்கின்றானோ, எவன் தனக்கு நன்மை வந்தபோதிலும், தீமை வந்தபோதிலும், அவற்றைப் பாராட்டாம லிருக்கின்றானோ, ஒருகாலும் துக்கத்தை யடையாம லிருக்கின்றானோ, எவன் ஸ்துதியிலும் நிந்தையிலும் சமனாக விருக்கின்றானோ, மௌன யுக்தமும், விசார பூர்ணமுமாகிய மனத்தையுடையவனாய் விருப்பு வெறுப்பின்றித் தன்முன் வருவதைக்கொண்டு சந்துஷ்டியை யடைபவனாய்ப் † பவனமின்றிபவனா யிருக்கின்றானோ, எவன் பவனமின்றியவனாகவும், ஆனால் முழு உலகமும் தனது பவனமெனக் கொள்ளுகின்றானோ, தன் அபிப்பிராயங்களில் ஸ்திரமுடையவனாக விருக்கின்றானோ, அத்தகைய ஒருவனே யோகியாவன்".

நாரதரெனப் பெயரிய ஒருபெரிய தேவரிஷி யிருந்தனர். மனிதருக்குள் ரிஷிகளாகிய மகாயோகிக ளிருப்பதுபோல் தேவர்களுக்குள்ளும் மகா யோகிகளுளர். நாரதர் ஒருநல்ல யோகியும், பெரிய மகாத்மாவுமாக விருந்தனர். அவர் எந்தத் திக்கிலும் சஞ்சரிப்பவர். ஒருநாள் அவர் ஒரு காட்டுவழியாகச் செல்லும்போது ஒரு மனிதனைக் கண்டனர். அவன் தியானஞ் செய்துகொண் டிருந்தனன். அவன் சரீர முழுதும்

† பவனம் - வீடு.

புற்றினுல் மூடப்பட்டிருந்தது; அவன் அவ்வளவு நீண்ட காலம் நிஷ்டையி லிருந்தான். "தாங்கள் எவ்விடத்திற்குச் செல்லுகின்றீர்கள்" என அவன் நாரதரை வினவினன். "நான் வைகுண்டத்திற்குச் செல்கின்றேன்" என்று அவர் விடை பகர்ந்தனர். "ஆயின், பகவானிடத்து அவருக்கு எப்போது என்னிடத்தில் கருணையுண்டா மென்றும், எனக் கெப்போது மோக்ஷம் கிடைக்குமென்றுங் கேட்பீர்களாக!" என்று அவன் கூறினன். சிறிது தூரஞ்சென்று நாரதர் மற்ருெரு மனிதனைக் கண்டனர். அவன் குதித்துப்பாடி நர்த்தனஞ் செய்துகொண் டிருந்தான்; "ஏ! நாரத! நீர் எங் குச் செல்லுகின்றீர்" என்றவன் வினவினன். அவனது சத்தமும், அபிநயங்களும் கடினமாகவே யிருந்தன. "நான் வைகுண்டஞ் செல்லுகின்றேன்" என்று நாரதர் மொழிந்த னர். "ஆயின், நான் எப்போது மோக்ஷ மவடதல் கூடு மென்று வினவுக" என்றனன். நாரதர் சென்றனர். சிறிது காலஞ் சென்ற பின்னர் ஒருகால் நாரதர் மீண்டும் அவ்வழி யாகவே வந்தனர். அவ்விடத்திற் புற்று வளர்ந்து தன்னை மூடுவது பரியந்தம் நிஷ்டையிலிருந்த அம்மனிதனு மிருந்த னன். அவன் வினவினன் "பகவன்! நாரத! தேவரீர் என் னைப்பற்றிப் பகவானிடங் கேட்டீர்களோ!" "ஆம்". "ஆயின் அவ்விடமிருந்து எவ்வாக்குை யுண்டாயது?". "இனி நான்கு ஜன்மங்கள் சென்றபின் உனக்கு மோக்ஷம் கிடைக்குமென்று பகவான் என்னிடம் திருவாய் மலர்ந்தருளினர்". உடனே அவன் அழுது முறையிடத்தொடங்கி இங்ஙனங் கூறினன்:— "ஒரு புற்றுவளர்ந்து என்னை மூடுவது பரியந்தம் நான் நிஷ் டையி லிருந்தேன்; ஆயினும், எனக்கு இன்னமும் நான்கு ஜன்மங்க ளிருக்கின்றன". நாரதர் மற்றைய மனிதனிடத் துச் சென்றனர். "எனது கேள்வியை நீர் கேட்டீரோ?"

"ஆம்". நீ இப்புளிய மரத்தைப் பார்க்கின்றனையா? அம்மரத்தின்கண் எத்தனை யிலைகளுளவோ அத்தனை முறை நீ பிறக்க வேண்டும்; பின்னர் உனக்கு மோக்ஷம் கிடைக்கும்" என்று கூறினர். உடனே அம்மனிதன் ஆநந்தக் களிப்புடன் குதித்துக்கொண்டு இங்ஙனங் கூறினன்:—"அவ்வளவு சிறிது காலத்தினுள் நான் மோக்ஷமடையக் கூடுமன்றோ!" உடனே ஓர் அசரீரி வாக்குக் கேட்கப்பட்டது. "என் குழந்தாய்! இந்த நிமிஷத்திலேயே உனக்கு மோக்ஷ முண்டாம்" என. அவனது விடாமுயற்சியின் பலன் அதுவாம். அவ்வெல்லா ஜன்மங்களிலும் முயற்சித்துக் கொண்டிருக்க அவன் சன்னத்தனா யிருந்தனன்; ஒன்றும் அவனை அதைரியப்படுத்தவில்லை; ஆனல், முதற்கண்ட மனிதனுக்கோ, நான்கு ஜன்மங்களுங் கூட அதி தீர்க்கமாகத் தோற்றியது. எவ்வளவோ ஜன்மாந்தரங்கள் காத்திருக்கச் சன்னத்தனுகிய (அவ்விரண்டாவது) மனிதனுக்கிருந்தது போலுள்ள திட ஊக்கத்தினல் மாத்திரமே சர்வோத்கிருஷ்டமாகிய பலம் சித்தமாம்.

ஓம் தத்ஸத்

ராஜயோகம்

முற்றும்.



லோகோபகாரி ஆபீசு,
கோமளேசுவரன்பேட்டை,
சென்னை.

புத்தக விளம்பரம்.

திருக்குறள்

பரிமேலழகருரை.

திருத்தமான 2-வது பதிப்பு
இங்கிலீஷ் மொழிபெயர்ப்புடன்.
ஆசிரியர்
கோ. வடிவேலு செட்டியாரவர்களா லெழுதப்பட்ட
தெளிபொருள் விளக்கம், கருத்துரை, குறிப்புரையுடன்
கூடியது.

இது டிம்மி 1496-பக்கங்களுக்கு மேற்பட்டது; 2-வால்யம். கலிக்கோ-ரூபாய் எட்டு.

சிவப்பிரகாசப் பெருந்திரட்டு.

(குறுந்திரட்டுடன்)

இது சொரூபாநந்தரால் திரட்டப்பட்டது;
இதுகாறும் வெளிவாராதது; சாஸ்திரரூபமாயுள்ளது.

இதில் 224 அதிகாரங்க ளிருக்கின்றன. முமுட்சுக்களுக்கே யன்றி, மதங்களின் சொரூபங்களையும் அவற்றின் பேதங்களையும் அறிய விருப்பமுடையார்க்கும், உபந்நியாசகர்கட்கு மிந்நூல் பெருங் கருவியா யுள்ளது. இதில் 2821 செய்யுட்களிருக்கின்றன; பெருந்திரட்டிலில்லாத குறுந்திரட்டின் 424 செய்யுட்களு மிருக்கின்றன. இது டிம்மி 8-பக்கங்கொண்ட 640-பக்கமுடையது. 3 0 0

சர்வதரிசன சங்கிரகம். ரூ. 2-8-0

இது ஸ்ரீ சங்கரபீடத் தாசிரியா யெழுந்தருளியிருந்த ஸ்ரீ வித்யாரண்ய சுவாமிகளா லருளிச்செய்யப்பட்டது. இதில் கீழ்க் குறித்த

16-மத சித்தாந்தங்க ளடங்கியிருக்கின்றன. இது பிரஹ்மஸ்ரீ விஷ்ணு புரம் ராமச்சந்திர சாஸ்திரிக ளவர்களால் தமிழில் மொழிபெயர்க்கப் பட்டது; மதங்களின் சொரூபங்களை யறிய விரும்புவோர்க்குப் பெருங் கருவியா யுள்ளது.

சார்வாக, பௌத்த, ஆருகத, இராமாநுஜ, பூர்ணப்பிரஞ்ஞ, நகுலீசபாசுபத, சைவ, பிரத்தியபிஞ்ஞா, இரசேசுவர, வைசேஷிக-அவலோக்கிய, நியாய, ஜைமினி, பாணினி, சாங்கிய, பதஞ்சலி, சாங்கர தரிசனம்.

கைவல்ய நவநீத வசனம் (வினு விடை)

ஆசிரியர் - கோ - வடிவேலுசெட்டியா ரவர்களால் எழுதப்பட்டது; விசேஷ விரிவுரையுடன் கூடியது. கலிக்கோ ரு 2 8 0

வேதாந்தசாஸ்திர ரத்நாவலி-பாக்கெட் சைஸ்.

இதில் நாநாஜீவ வாதக்கட்டளை, கீதாசாரத் தாலாட்டு, சசிவன்ன போதம், மஹாராஜா துறவு, வைராக்ய சதகம், வைராக்கியதீபம், இலக்ஷண விர்த்தி, வேதாந்த சூடாமணி, கைவல்லிய நவநீதம் ஆக 9 நூல்க ளடங்கி யிருக்கின்றன. கலிக்கோக் கட்டடம். 2 0 0

விசாரசாகரம். 2 0 0

இது நிச்சலதாசரவர்களால் ஹிந்திபாஷையி லியற்றப்பட்டுள்ளது; புருஷார்த்தத்தையடைய விருப்பமுடையவர்க்குப் பரமசாதநமாயுள்ளது; ஜாதி மத வித்தியாசமின்றி யாவரும் மநநஞ் செய்வதற்குரியது. இவ்வரிய பெரியநூல் தமிழ் மக்கட் குபயோகமாமாறு ஸ்ரீ கோயிலூர் - பொன்னம்பல சுவாமிகளால் மொழிபெயர்க்கப்பட்டது; சுலபமான வசன நடையி லுள்ளது. யாவரும் சுலபமாக வாங்கிப் படிக்குமாறு குறைந்த விலை வைக்கப்பட்டிருக்கின்றது. 420 பக்க முடையது.

ரிபுகீதைத் திரட்டு.

இது, மகா இதிகாசங்களு ளொன்றாகிய சிவரகசியத்தில் ஆறாவது அம்சமாயுள்ளது; திருவிடைமருதூர்ப் பிட்சுசாஸ்திரிகளென்று வழங்கும் உலகநாதசுவாமிகளவர்களால் 1924 பாடலாகத் தமிழில் மொழி பெயர்த்தருளப்பட்டது. அது பெரிதும் உபயோகமாகும்படி விஷயப் பொருத்தம் விடாது 894 பாடலாகத் திரட்டப்பட்டு அவசியமான விடங்களிற் குறிப்புரை யெழுதப்பட்டுள்ளது. இது முமுட்சுக்க ளொவ்வொருவராலும் விரும்பத்தக்கதாம். காலிக்கோ-ரூபாய் ஒன்று.

தருக்கபரிபாஷை. ரூ 1—0—0.

இது நியாய சாஸ்திரத்தை யநுசரித்துப் பிரமாணமுதல் நிக்ரக ஸ்தாந மீருகப் பதினாறு பதார்த்தங்களை நிரூபிப்பது. ஆசிரியர் - கோ - வடிவேலு செட்டியா ரவர்களால் எழுதப்பட்ட விசேஷ விரி வுரையுடன் கூடியது. ராயல் 16 பக்கத்தில் 420 பக்கமுள்ளது.

மெய்ஞ்ஞான போதம்.

இது 1911-வது வருடத்து லோகோபகாரியின் முதற்பக்கத்திற் பிரசுரமான வேதாந்த விஷயங்கள் அடங்கிய புத்தகம். இதில் 52 வேதாந்த உபந்யாசங்களிருக்கின்றன; இஃது உபசாந்தத்திற் கேது வான ஆத்மாநாத்ம விவேகத்தை யுண்டாக்குவதற்குப் பரமசாதனமா யுள்ளது. 0-12-0.

திருவாசகம்.

இது பிழையறப் பரிசோதித்து,

கிளேஸ் கடிதத்தில் அச்சிடப்பட்டுள்ளது.

பாக்கெட் சைஸ் $5\frac{1}{2}$X$3\frac{1}{2}$ அங்குலம் அளவு.

காலிக்கோ பைண்ட் விலை அணா. 12

விவேக சூடாமணி. 0 12 0

இது ஸ்ரீசங்கராபூஜ்ய பகவத்பாதாசாரிய சுவாமிகளவர்களால் திருவாய்மலர்ந்தருளப்பட்டது. திருவிடைமருதூர்ப் பிட்சுசாஸ்திரிக ளென்னும் உலகநாத சுவாமிகளவர்களால் 671 பாடலாக மொழி பெயர்த்தருளப்பட்டது. இதில் 164 அரிய பெரிய விஷயங்க ளடங்கி யிருக்கின்றன. ஆத்மாநாத்ம விவேகமடைவதற்குப் பரம சாதனமா யுள்ளது.

வேதாந்த பரிபாஷை.

இது வேதாந்த வித்வத் சிரோமணி யென்று மிகப்பிரசித்தி பெற் றுள்ள தர்மராஜ தீட்சிதரா லியற்றப்பட்டது. இஃதெட்டுப் பரிச்சேத முடையது. இதனால் வேதாந்தத்திற்குரிய பிரமாணங்க ளிவ்வளவென் பதும் அவற்றின் பயனும் வேறு அநுபவ ரகசியங்களும் தெளிவா யறிந்து கொள்ளலாம். 0-10-0

சித்தாந்த பிந்து.

இது சங்கரபகவத் பாதாசாரிய சுவாமிகள் அருளிச்செய்த தச சுலோகியின் வியாக்கியானமாம். இவ்வியாக்கியானஞ் செய்தவர் ஆரிய பாஷையில் மகாக்கியாதிபெற்ற மதுசூதனசரஸ்வதிசுவாமி களாவர். இப்புஸ்தகம் ஆத்மா இன்னது அநாத்மா இன்னது என்பது பற்றிச் சுருதியாதிப் பிரமாணங்களுடன் யுக்தி சகிதமாக நன்கு விளக்கிக் கூறுகின்றமையின் வேதாந்த சாஸ்திரத்திற்கு ஒரு திறவுகோல் போல்வதாம். 0-8-0.

வியாச தாத்பர்ய நிர்ணயம்.

இது சம்ஸ்கிருதத்தில் அய்யண்ண தீக்ஷிதரென்னும் பெயரிய வித்துவானுல் வசநவடிவமாக இயற்றப்பட்டுள்ளது. இதன் முதற் பரிச்சேதத்தில் சகல வாதிகளையும் பக்ஷபாத மின்றி வாதிப் பிரதிவாதி மத்தியஸ்த பூர்வகம் கண்டித்து, வியாஸ பகவானது தாத்பர்யம் அத்வைதமே என ஸ்தாபிக்கப்பட் டிருக்கின்றது; இண்டாம் பரிச்சேதத்தில் பிரஹ்மப்பிராப்தி அமூர்த்தரூப சகுணப் பிரஹ்மத்தானேயே ஆகும் என மற்றையோர்களைக் கண்டித்து நன்கு ஸ்தாபிக்கப்பட்டிருக்கின்றது. இது கோவிலூர் ஸ்ரீ காசிகாநந்த சுவாமிகளால் தமிழில் வசநவடிவமாக மொழி பெயர்க்கப்பட் டிருக்கின்றது. வேதாந்திகள் பிற மதத்தரைக் கண்டிப்பதற்கு இந்நூல் இன்றியமையாததாம். 0 8 0

நைஷ்கர்ம்ய சித்தி

இது சர்வ தர்சனங்களுக்கும் வியாக்யானஞ் செய்த சுரேஸ்வராச்சாரியாரவர்களால் இயற்றப்பட்டது. இந்நூலில் மோட்சத்திற்குக் கர்மம் சாதநமன் றென்பதை 4 அத்தியாயங்களால் கத்திய பத்திய வடிவமாய் நன்கு நிரூபிக்கப்பட் டிருக்கின்றது. இக்கிரந்தந்தான் சம்ஸ்கிருதத்திலுள்ள பஞ்ச சித்திகளுள் (நைஷ்கர்ம்ய சித்தி, இஷ்ட சித்தி, அத்வைதப் பிரஹ்ம சித்தி, அத்வைத சித்தி, சுவாராஜ்ய சித்தி) முதன் முதல் செய்ததாம். இது சம்ஸ்கிருதத்தில் மிகப் பிரசித்தமும் கம்பீரமுமாயிருப்பதை நோக்கித் தமிழ்மக்கட் குபயோகமாமாறு ஸ்ரீ கோவிலூர் காசிகானந்த சுவாமிகளால் வசனவடிவமாக மொழிபெயர்க்கப்பட் டிருக்கின்றது. இதுகாறும் தமிழில் வெளிவந்திருக்கும் விசாரசாகர முதலிய லட்சுண கிரந்தங்கட் கெல்லாம் இதுவே மூலமாம். 0 8 0

சுவாராஜ்ய சித்தி.

இந்நூல் பெரிய ஞானவாசிட்டம் - 32000 சுலோகங்களுக்கும் அரும்பெரும் வியாக்யாநஞ்செய்த ஸ்ரீ ஆநந்தபோதேந்திர சரஸ்வதி சுவாமிகளினுல் மூன்று பிரகாண ரூபமாக வியற்றப்பட்டது. இதில் வேதாந்த விஷயங்கள் மந்தரு முணருமாறு நன்கு பிரதி பாதிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இதற்குக் கல்பத்ருமம் என்னும் பெரிய வியாக்யாநமும், மற்றொரு சிறிய வியாக்யாநமு மிருக்கின்றன. இதனை வாங்கி வாசிப்போர் அடிமைத் தன்மையி னின்றும் நீங்கி, சுதந்தரத் தன்மையினை யடைவர். இதனருமை கருதி ஸ்ரீ கோவிலூர் - காசிகாநந்த சுவாமிகளவர்களால் இதுமிக லலிதமான வசன நடையில் மொழி பெபர்க்கப்பட் டிருக்கின்றது. 0 8 0

அத்வைதார்த்தப் பிரகாசிகை என்னும்
சங்கரத் துவேஷியாரின் வாய்ப்பூட்டு.

இப்புஸ்தகத்தில் வேதாந்த ஆசாரியரான ஸ்ரீ சங்கராசாரியசுவாமிகளை ஈஸ்வராவதார மென்றும், அத்வைதமே அடையத் தகுந்ததென்றும் அநேக பிரமாண யுத்தியோடு கோவிலூர் ஸ்ரீ சுப்பய்ய சுவாமிகளால் வசனவடிவமாக எழுதப்பட்டிருக்கின்றது. இப்புத்தகத்தைப் படிப்பவருக்கு சைவசித்தாந்திகள் ஒருவாற்றானும் வேதாந்திகளை நித்தித்தற்கு நியாய மில்லை என்பதும், அவர்கள் வாயைப் பூட்டப்பட் டிருக்கின்ற தென்பதும் நன்கு விளங்கும். 0 6 0

பாகவதத் திரட்டு.

இது கோயிலூர் மடாதிபதியா யெழுந்தருளி யிருந்த கருணாநிதி யென வழங்கும் ஸ்ரீ சிதம்பரஞான தேசிக ,ரவர்களால், ஸ்ரீ மகா பாகவதம் பாராயணத்திற் குபயோகமாகுமாறு 718 பாடலாகத் திரட்டப் பட்டுள்ளது. இதுகாறும் வெளிவாராதது. டிம்மி 12 பேஜில் 12 பாரா அளவினது. அணு 6.

வியாசபோதினி.

இதில் 17 வியாசங்களடங்கி யுள்ளன. விஷயங்களாவன:—கடவுள், கடவுளை நம்பினோர் கைவிடப்படார், பக்தி, கருணை, கல்வி, கற்பு, ஒழுக்கம், முயற்சி, பொறுமை, உலோபம், நடுவுநிலைமை, பரோபகாரம். ஊக்கமது கைவிடேல், செய்வன திருந்தச்செய், தமக்கு மருத்துவர் தாமே, செய்ந்நன்றியறிதல், இராஜ விசுவாசம். மேற்படி விஷயங்கள் ஸ்திரீ புருஷர்கள், மாணவர்கள், மாணவியர்கள் யாவரும் வாசித்தற் குரியனவாம். 0-6-0.

வியாசபோதினி - இரண்டாம் பாகம்.

இதில் 14 வியாசங்க ளடங்கி யிருக்கின்றன. இவை அன்னையும் பிதாவும் முன்னறி தெய்வ முதல், அக்கமுங்காசும் சிக்கெனத்தேடு என்னும் கொன்றைவேந்தனிலுள்ள மூதுரைகளின் வியாசங்களாம். இது யாவரும் அவசியம் வாசித்தற்குரியதாம்: 0-6-0

சுக்லயஜுர்வேதத்திலுள்ள மண்டலப்பிரஹ்மணோப நிஷத்தும் ராஜயோக பாஷ்யமும். 0 4 0

இதன்கண் 5 பிராஹ்மணங்க ளிருக்கின்றன. ராஜயோக சம்பந்தமான விஷயங்கள் மிகத் தெளிவாகக் கூறியிருக்கின்றமை நோக்கி ஸ்ரீ சதாநந்த அவதூதரால் இதற்கு அதிலலிதமான பாஷ்யம் ஒன்றியற்றப் பட்டிருக்கின்றது. இதன்கண் ராஜயோக தத்துவங்களோடு வேதாந்த தத்துவங்களும் அதி வெளிப்படையாக விளக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இதனருமையை நோக்கித் தமிழ்மக்கள் யோக தத்துவத்தை அநாயாசமாக உணருமாறு மண்டலப் பிராஹ்மணோப நிஷதமும், அதன் வியாக்கியானமாய ராஜயோக பாஷ்பமும் செவ்விபவசனவடிவமாக ஸ்ரீ கோவிலூர் காசிகானந்த சுவாமிகளவர்களால் மொழி பெயர்க்கப்பட்டிருக்கின்றன. யோகாப்பியாசிகட்கு இந்நூல் மிகு உபயோகமானதாம்.

வேதாந்த டிண்டிமம்-(வேதாந்தப்பேரிகை).

இது சம்ஸ்கிருதத்திலிருந்து கோவிலூர் ஸ்ரீ சுப்பய்ய சுவாமிகளால் மூலஞ் செய்புள் வடிவமாயும் அதை விளங்கத் தெளிவான உரையு

மியற்றப்பட்டிருக்கின்றது; வேதாந்த அப்பியாசிகள் ஒவ்வொருவரிடத்தும் அவசிய மிருத்தற்குரியதாம். 0 4 0

தோடகமென்னும்

வேதசாரசமுத்தரணம்.

ஸ்ரீ சங்கரபூஜ்ய பகவத்பாதாசாரிய சுவாமிகளின் முக்கிய சீடருளொருவராகிய ஆநந்தகிரி யென்னும் தோடகாசிரியரவர்கள் தமது குருபரன் றிருவருளால் பாதந்தோறும் நான்கு சகணங்கள் வாய்ந்த தோடக சந்தத்தால் மறைமுடிவியாவையுந் தொகுத்துச் சுருதிசாரசமுத்தரணம் என்னு மிந்நூலை வடமொழியிற் றிருவாய்மலர்ந்தருளினர். அருமையும் அருளும் வாய்ந்த விந்நூல் தேவவாணி யுணர்ந்தார்க்கேயன்றித் தமிழ் மக்களுக்குப் பயன்படாதிருப்பது கருதி திருக்களராண்டவ ரென்னும் ஸ்ரீ வீரசேகர ஞான தேசிகர் பாதசேகராகிய ஸ்ரீ சுப்பையசுவாமிக ளவர்களால் தமிழில் செய்யுள் வடிவமாக மொழிபெயர்க்கப்பட்டுள்ளது. 0-4-0

அறிவநாந்த சித்தியார்.

இந்நூல் வலங்கை மீகாமனு ரென்னும் பெரியாரா லருளிச்செய்யப்பட்டது. இதில் 183 அரிய பெரிய விஷயங்களடங்கிய 326 செய்யுட்களிருக்கின்றன. 0-4-0

வாக்கியசுதை யென்னுந் திருக்குத் திருசிய விவேகம்

தமிழ் மூலமும் உரையும். திருத்தமான இரண்டாம் பதிப்பு.

இஃது அநேக வேதாந்த சாஸ்திரங்களின் ஆசிரியரும், சங்கர பீடத்தாசிரியரா யெழுந்தருளி யிருந்தவருமாகிய ஸ்ரீ வித்தியாரண்ணிய சுவாமிகளா லருளிச்செய்யப்பட்டது. வேதாந்த சாஸ்திரங்களின் முக்கிய அபிப்பிராயத்தை மிகவும் சுருக்கமாகவும் தெளிவாகவும் விளக்கியிருப்பதுபற்றி இது முமுட்சுக்க ளொவ்வொருவராலும் பொன்னேபோற் போற்றப்படுவேது. சமாதிபுரிய விருப்புள்ளார் யாவர்க்கும் இன்றியமையாததாம். 0-2-0

வேதாந்த சஞ்ஞா.

இந்நூல் ஹிந்தி பாஷையிலுள்ள பதார்த்த மஞ்சூஷாவின் மூலமாம். தமிழில் வசன வடிவமாக மொழி பெயர்க்கப்பட்டுள்ளது. இதில் வேதாந்தத்தின் பிரக்கிரியைகளெல்லாம் செவ்வனே விளக்கப்பட்டிருக்கின்றன. வேதாந்த சூடாமணி முதலிய நூல்களை வாசிப்பதற்குச் சிறந்த கருவியாயிருப்பது. விலை அணா இரண்டு.

மகாராஜா துறவு - வசனம்.

இது ஆசிரியர் ஸ்ரீமத்-கோ. வடிவேலு செட்டியாரவர்களா லியற்றப்பட்டது. அணா மூன்று.

கதாசரித்சாகரம் - முதற்பாகம். ரூ. 1-4-0.

இது காஸ்மீர தேசத்தில் யுத்தத்திலிறந்த ஸ்ரீ ஹர்ஷன் என்னும் அரசனின் அன்னை சூரியவதியாரின் புத்திரசோகம் நீங்கச் சோமதேவரால் 800 வருடங்களுக்கு முன் சம்ஸ்கிருதத்தி லியற்றப்பட்டது. இது நம் புராதன தேசாசாரங்களை நன்கு விளக்குவதா யிருத்தலின், சம்ஸ்கிருதத்திலிருந்து தமிழில் மொழி பெயர்க்கப்பட்டது; இது காறும் தமிழில் வாராதது; இதிலிருக்குங் கதைகளின் போக்கு இதுகாறும் கேட்டிராத நவநவமான யுக்திகளுடன் கூடியதா யிருக்கும்; பாரசீகக்கதைகளும், அராபிக்கதைகளும், ரெய்னால்ட்ஸ் நாவல்களும் இதற்கிணையாகா வென்றும் கூறலாம். இதனைப் படிக்க ஆரம்பித்தால் முற்றிலும் படிக்குமாறு செய்யும்; பெயருக் கேற்பக் கதைகள் சாகரம் போலவே யிருக்கும். கதாசரித்சாகரத்தைப் போன்ற கதை வேறொன்றில்லையென்று பண்டித நடேச சாஸ்திரியார் தாம் இயற்றியுள்ள தீனதயாளு முதலிய நாவல்களின் முகவுரையில் எழுதியிருப்பது பிரசித்தமாம்.

மேற்படி இரண்டாம் பாகம் ரூ. 1-0-0.

பஞ்சதசப்பிரகரணம் - மூலம்.

இது சம்ஸ்கிருதத்தில் ஸ்ரீ சங்கரபீடத் தாசிரியராயெழுந்தருளியிருந்த ஸ்ரீபாரதீ தீர்த்த வித்யாரண்ய சுவாமிகளவர்களால் அருளிச் செய்யப்பட்டது; தமிழ் மக்களுக்குப் பெரிதும் மனத்திற் குபயோகமாமாறு ஸ்ரீ கோவிலூர் மடாலயம் ஸ்ரீ நித்தியானந்த சுவாமிகள் அவர்களாலும், ஸ்ரீ சுப்பைய சுவாமிகளவர்களாலும் செய்யுள் வடிவமாகச் செய்யப்பட்டுள்ளது. ராயல் 32 பேஜ் அளவில் 288 பக்கங்கொண்ட பக்கெட் சைசிலுள்ளது. 0-10-0.

Printed at the Noble Press, Madras S. E.